Самоучитель восточных танцев
танец живота
издательство "Феникс"
ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ

Серия «Жизнь удалась»

Леонид Брон
Татьяна Анисимова

Самоучитель восточных танцев. Танец живота

Издание третье

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2005

ББК 85.32
Б 88

Брон Л., Анисимова Т.

Б 88 Самоучитель восточных танцев. Танец живота (3-е изд.)/ Серия «Жизнь удалась». — Ростов-н/Д: Феникс, 2005. — 160 с.

Танец живота — это одно из самых завораживающих зрелищ, которое сочетает ритмику и пластику, грациозность и сексуальность. Наш самоучитель поможет вам освоить технику восточных танцев. Занятия восточным танцем улучшат вашу гибкость, осанку, природную пластику. В книге описаны три основные техники танца живота: египетская, тунисская и суданская, базовые упражнения и дополнительные элементы. Попробуйте станцевать восточный танец с саблей, шалью или цимбалами — эффект будет потрясающим! Восточный танец сделает вас королевой любых вечеринок!

ISBN 5-222-06054-3 ББК 85.32

© Брон Л., Анисимова Т., 2004
© Изд-во «Феникс», оформление, 2004

Содержание

Занятия восточным танцем и ваше здоровье

Достоинства и плюсы

1. Вы достигаете гибкости и совершенствуете свою природную пластику. Своеобразие восточного танца — в его пластичности.

2. Вы приучаете организм к физическим нагрузкам. Разучивая элементы от простых к более сложным, посещая тренировки, вы, конечно, все более увеличиваете нагрузку на организм. Однако несомненное достоинство восточного танца заключается в том, что нагрузка не будет чрезмерной, ведь танец этот органичен. В процессе занятий вы вряд ли сбросите десяток лишних килограммов или обретете рельефные мышцы. Однако уже после первого месяца занятий повышается мышечный тонус, развивается гибкость связок.

3. Эффект тряски. Элемент восточного танца — тряски — представляют собой уникальный массаж внутренних органов живота и малого таза. Хо-



рошо купируются застойные явления в органах и тканях, растягиваются спайки, улучшается кровообращение и двигательная функция кишечника. Наблюдения позволяют говорить о хорошем эффекте от занятий танцем живота при дискинезиях желчевыводящих путей, хронических воспалительных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

4. Вы укрепляете мышцы спины и поясницы. Укрепление мышц спины и поясничного отдела происходит за счет того, что в движении танца участвуют все отделы позвоночника. Вы можете добиться заметного улучшения осанки, избавиться от сутулости. Сама ваша походка становится более грациозной! Особенности техники танца на расслабленных, присогнутых коленях позволяют снизить нагрузку на коленные, голеностопные суставы.

5. Вы овладеваете методами дыхательной гимнастики. Умение контролировать вдох и выдох, управлять своим дыханием — неотъемлемая часть искусства арабского танца. Дыхательная гимнастика принесет пользу как здоровым, так и ослабленным легким.



6. У вас появляется шанс избавиться от целлюлита. Попробуйте заменить антицеллюлитный массаж (минусами которого являются дороговизна и недолговременная эффективность) занятиями танцем — тряски способны победить зловредного врага всех женщин!

7. Ваша фигура становится более женственной. Занятия восточным танцем помогают сохранить талию и прекрасную форму груди (движения рук и плечевого пояса укрепляют грудные мышцы и межреберную мускулатуру).

8. Ваше либидо повышается. Некоторые специалисты объясняют это влиянием трясок на женский организм, некоторые — спецификой данного вида искусства, но факт остается фактом!

Цитата на полях

«Я занимаюсь всем этим, чтобы поделиться чистой радостью от прекрасного танца, который, если он правильно исполняется, полезнее для нас, чем йога и йогурт вместе взятые, а зрителя он и возвышает, и удовлетворяет. Замечательная



музыка, волнующие ритмы, потрясающие костюмы, аплодисменты и удовлетворение собственного "я" тоже никому не вредят[1]».

Идеальное состояние танцовщицы во время исполнения восточного танца — расслабленность, чередующаяся с напряжением. Исполнительницы-профессионалки, имеющие навык расслабления мышц во время танца, могут танцевать более получаса, и это не предел!

Ощущение собственной неповторимости, уникальности, необходимое любой женщине, культивируется в восточном танце. Даже стандартный набор основных движений каждая женщина подает по-разному. И чем больше интеллектуально развита женщина, тем более она интересна в танце, тем более красивы и раскрепощенны ее движения. Почувствовать раскрепощение в танце — самое сложное. Но танцовщица может достигнуть в этом мастерства, если настроится соответсвующим образом.

Танец живота, особенно в исполнении женщины, выглядит достаточно эротично. Однако помыслы танцующего должны быть чисты — он

[1] Морокко (Carolina Varga Dinicu). Интервью в переводе В. Дьяконовой; Караван, vol 9, №2–4 [3, 4].



передает свое внутреннее состояние в танце, раскрывает душу, а не пытается соблазнить. Это эротика высшего порядка.

Цитата на полях

> *«У жен всех народов распространены танцы с извивами талии, вилянием и покачиваниями бедрами. Это естественные для них движения, упражняющие глубокие мышцы, создающие гибкую талию и полирующие внутренние органы ее чрева, где зачинается и создается дитя. Там, где нет этих танцев, ибо, как я слышал, некоторые народы их запрещают, там деторождение мучительно и потомство слабее»[2].*

Восточный танец предоставляет танцующему возможности для творчества. Начиная с малого, ученик разучивает базовые движения, связки (несколько элементов в определенной последовательности); получает общее представление о разных

---

[2] *И. Ефремов. «Таис Афинская».*



техниках. Ученик смотрит, как танцует учитель, с восхищением. Поначалу ему кажется, что он никогда не достигнет такого мастерства. Но постепенно ученик осваивает основные элементы искусства восточного танца. Уходит напряжение и неуверенность, и ученик начинает танцевать. Теперь он уже не хочет подражать учителю, как в самом начале занятий. Он хочет творить, создавать свой собственный танец, отражающий его мироощущение. Учитель же помогает ученику совершенствоваться.

Любой танец должен нести определенную информацию: здесь важна не только техника, но и смысл, жесты, выражение лица исполнителя выразительны, они приковывают к себе взгляды зрителей!

Цитата на полях

«Школы и классы имеют тенденцию производить танцующих клонов, если они не уделяют внимание индивидуальности; ученики могут повторять ошибки педагога и копировать ее ограниченную технику, особенно, когда педагог безответственно выдает свои познания в



области танца за все, что собой этот танец представляет. Я видела, как таким образом погибали некоторые настоящие таланты»[3].

Танец может сделать людей духовнее, чище или же только содержать субъективные переживания исполнителя, пусть даже талантливо переданные. Танец символичен, каждое его движение красноречивее слов. Вот почему с древних веков и до наших времен назад старшие женщины обучали девочек с младых лет языку танца, и это было равнозначно владению своим телом и духом.

Под аккомпоненмент прекрасной мелодии девочка училась красиво двигаться, управлять каждым своим жестом, взглядом и настроением. Так воспитывали эстетический вкус, развивались такие важные женские умения как завоевание любви, поддержка постоянного интереса любимого человека.

Хорошая танцовщица, гармонично сочетающая в своем танце форму, состояние и содержание, способна приковать к себе внимание всего зала, заполнить собой пространство. В таком случае танец становится удовольствием для исполнительниц и чудесным зрелищем для аудитории.

---

[3] Морокко (Carolina Varga Dinicu). Интервью в переводе В. Дьяконовой; Караван, vol 9, №2–4 [3, 4].



Часть I. Базовые упражнения и навыки






Итак, вы приступаете к занятиям. Возможно, вы уже выбрали преподавателя, купили несколько видеокассет и дисков с восточной музыкой, и все это вас очень вдохновляет. Что ж, прекрасное начало!

Если вы уже прочитали вводную часть нашей книги или послушали рассказы подруг, которые посетили несколько занятий, то, вероятно, представляете себе, что вас не ожидают непосильные нагрузки — тренировки проходят легко и достаточно непринужденно. Однако восточный танец требует от женщины определенных навыков, и техника его достаточно сложна. Несмотря на то что все эти извивы, изгибы, тряски и плавные движения руками воспринимаются любой женщиной органично, — чтобы овладеть этими элементами, вам придется приложить немало стараний. В Части 1 описывается техническая база — основные элементы восточного танца, то есть те движения, которым вы обязательно должны научиться, перед тем как исполните свой первый самостоятельный танец.

Оптимальная схема занятия выглядит так:



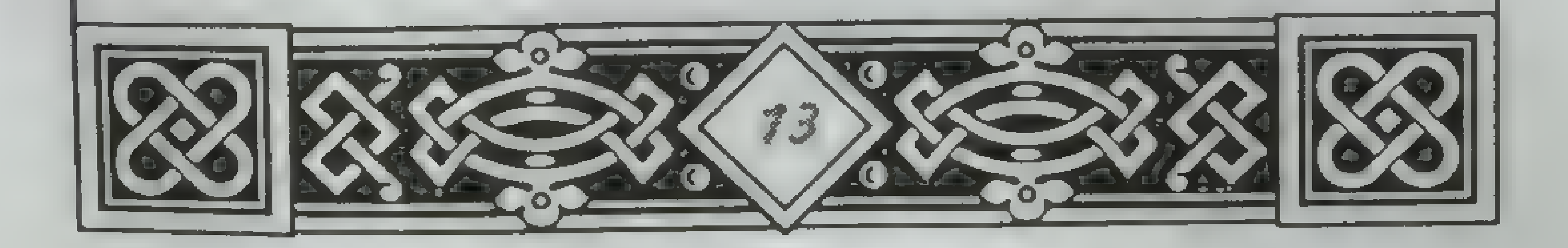
— вы разогреваетесь;

— повторяете элементы, разученные ранее;

— осваиваете какой-либо новый элемент;

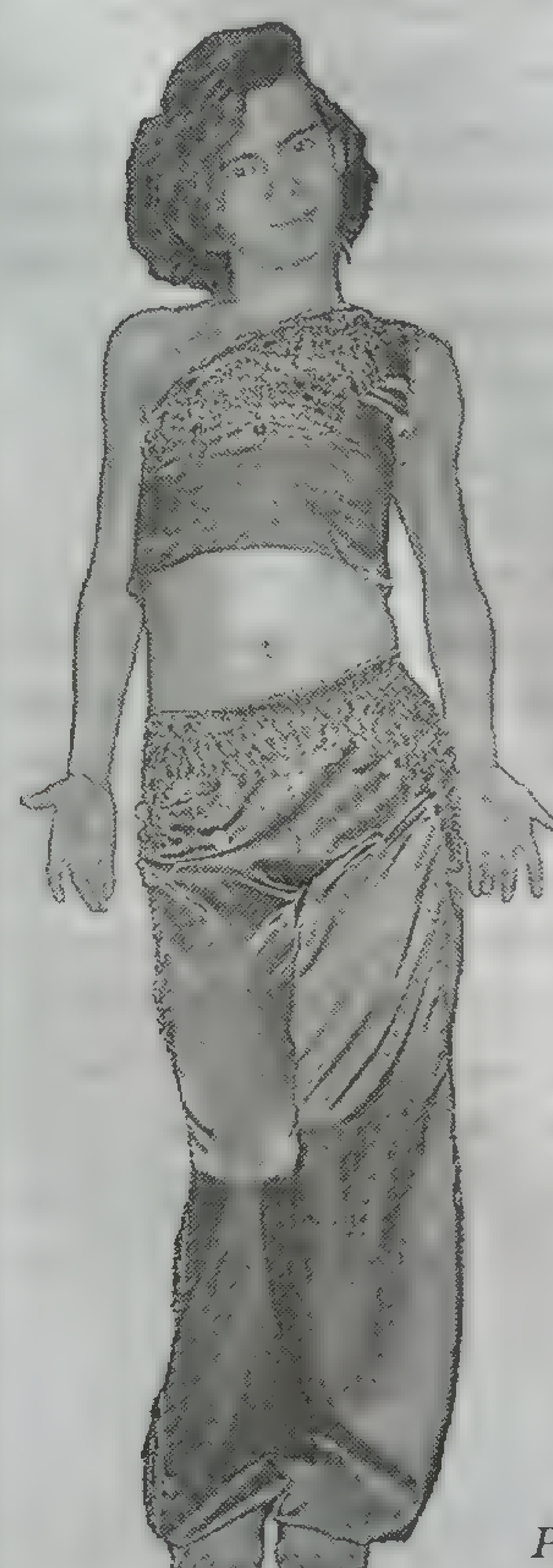
— пробуете связать элементы воедино в танце (это так называемые «связки», которые сложно придумать самостоятельно — как правило, их предлагает учитель). Понятие «хореография восточного танца» крайне неопределенно. Собственно говоря, постановка танца в строгом европейском понимании не осуществляется, однако и назвать его полностью импровизационным тоже нельзя. Полезно будет усвоить базовые ритмы восточного танца; начиться исполнить некоторые из них на цимбалах. Искусный танцовщик, знакомый с ритмами восточной музыки, даже танцуя под незнакомую музыку, сможет «отбить» каждый удар барабана, выделить движением каждый акцент!

— заключительная часть — вы танцуете в свое удовольствие или смотрите, как танцует ваш учитель. Обратите внимание, как важно суметь раскрыться в танце, выразить свои эмоции. Ваша энергетика полностью определит успех выступления...



Египетская техника

Основная техника танца живота



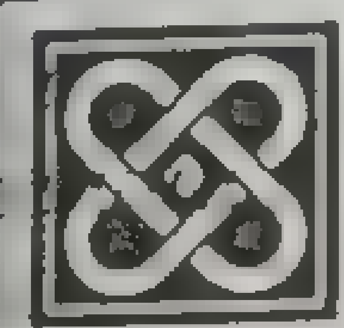
Упражнение 1. Базовое движение

Исходная позиция (далее — ИП): 6-я позиция, колени присогнуты.

Техника выполнения (далее — ТВ): Бедро тянется вверх подмышку (левое и правое поочередно), без напряжения и рывков, верхняя часть зафиксирована, работают только бедра. Колени не выпрямляются (рис. 1).

Рис. 1





Упражнение 2. Базовое упражнение для египетской техники

ИП: Сидя, ноги вперед (рис. 2).

ТВ: Поочередно напрягаем левую и правую ягодичные мышцы.

ИП: Стоя, ноги в 6-й позиции.

ТВ: Напрягаем ягодичные мышцы также поочередно, при поднятии бедра наверх. Проконтролируйте работу мышц рукой (рис. 3).



Рис. 2



Рис. 3

Упражнение 3. Круг бедрами

ИП: Присядьте, колени слегка присогнуты на всех этапах этого движения.

ТВ: Сокращая торсовые мышцы, мы подтягиваем бедро вперед вверх, затем вправо вверх, назад вверх и влево вверх (рис. 4). Постарайтесь соединить движение плавно, без рывков. В итоге у вас должен получиться круг.

Изолируйте это движение от верхней части корпуса.

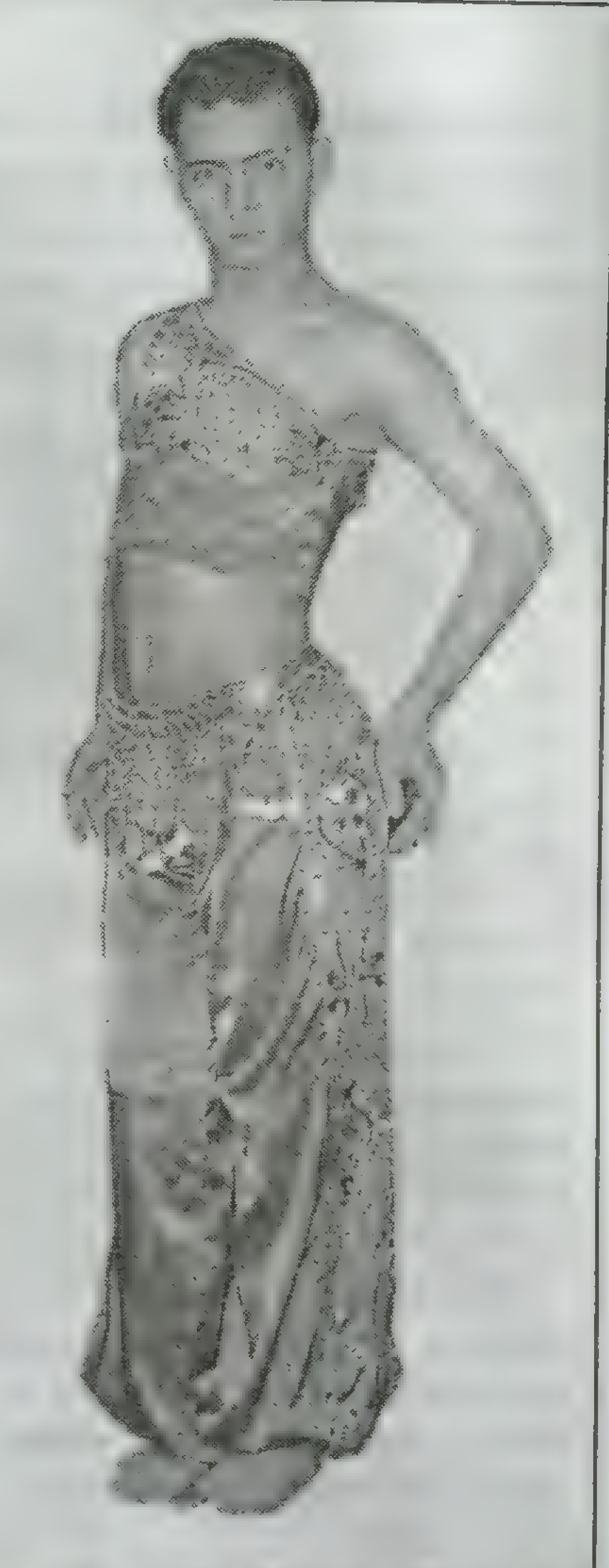


Рис. 4



Упражнение 4. Арка («Подкова»)

Чтобы научиться описывать арку («подкову») одним бедром, рассмотрим два важных движения танца живота: подъем и сброс бедра (рис. 5).

ИП: Вес тела полностью покоится на одной ноге, на полной ступне. Другая нога на носке. Поднимите бедро, одновременно подтягивая его к подмышке. Обе ноги остаются присогнутыми (рис. 6, 7). Сброс — возврат бедра на исходную позицию (рис. 8).

ТВ: При ударе бедром движение должно быть плавным. Избегайте чувства дискомфорта, старайтесь не пружинить на коленях. Во время выполнения движения голова остается на одном уровне; уровень колен также не меняется.

Арка представляет собой подъем и сброс бедра, выполненные в связке (полукруг вперед — сброс, полукруг назад — сброс. Выполняем через верх и через низ).

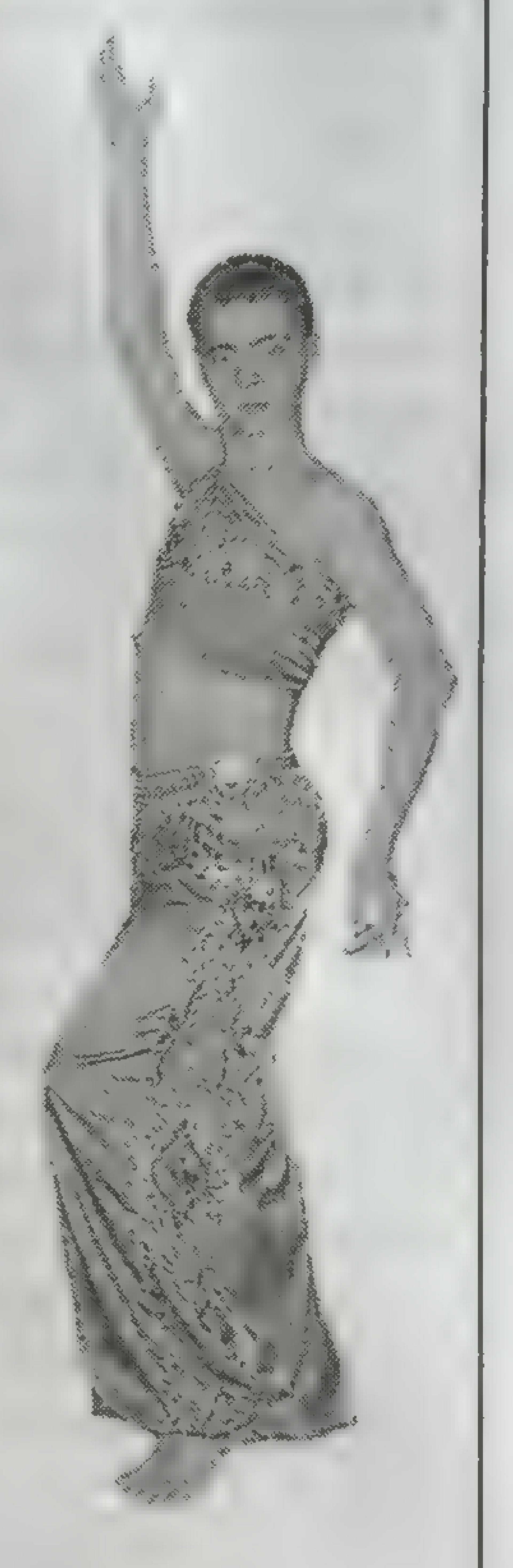
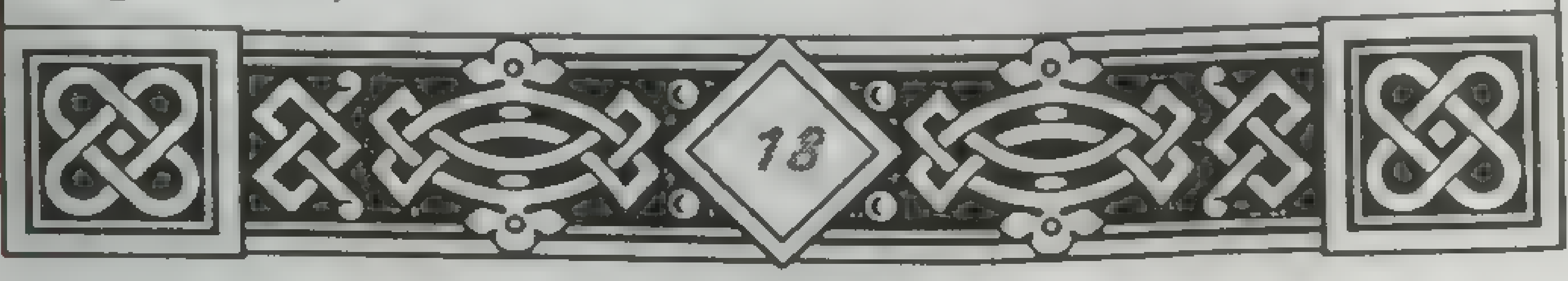


Рис. 5



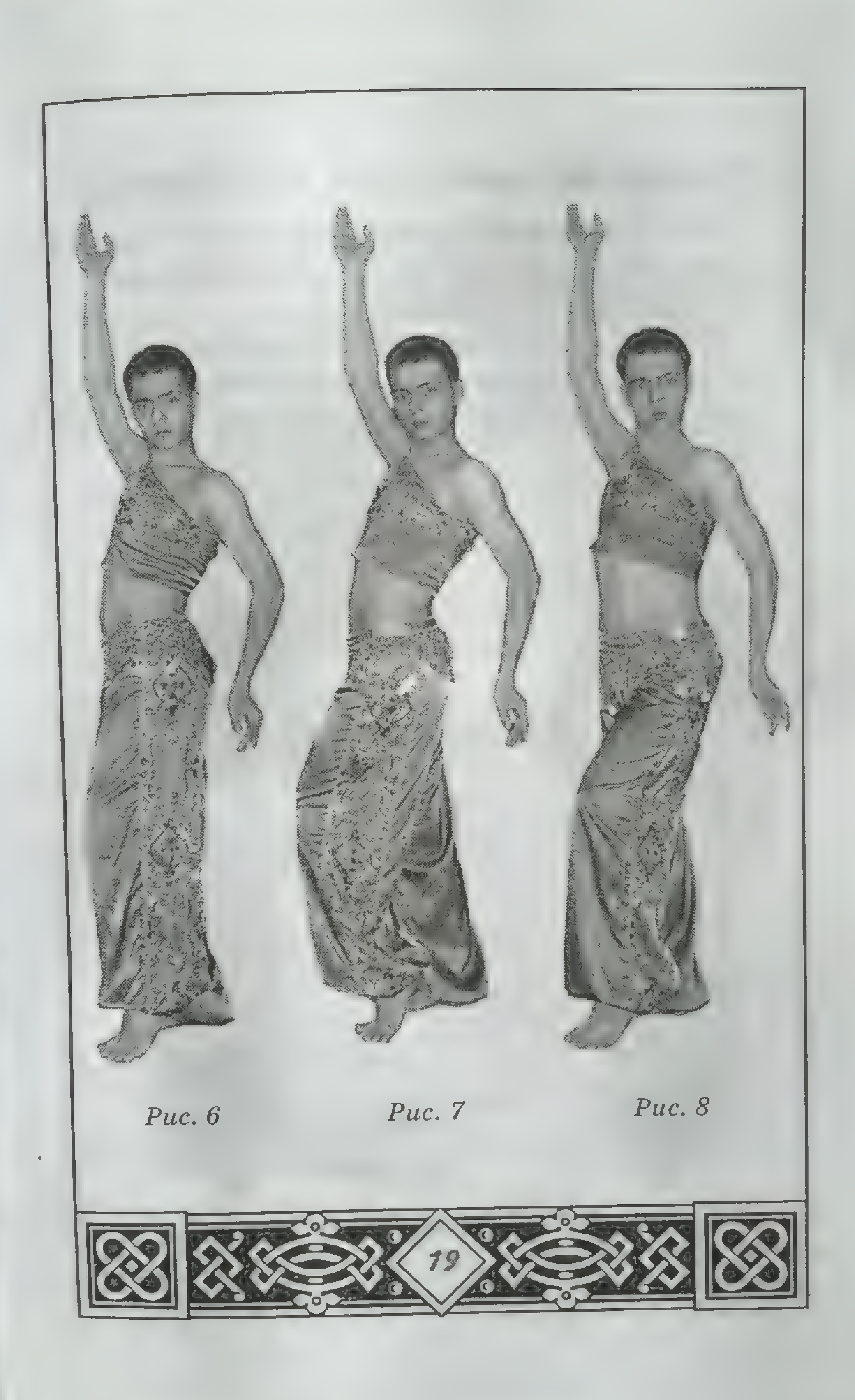


Рис. 6 *Рис. 7* *Рис. 8*

Упражнение 5. Проходка один-один

ИП: 6-я позиция, колени присогнуты.

ТВ: шаг-бедро, шаг-бедро, выполняется также вбок с акцентом бедром вниз.

Сделайте шаг и подтяните бедро к подмышке (рис. 9). Сделайте шаг другой ногой и так же подтяните другое бедро (рис. 10).

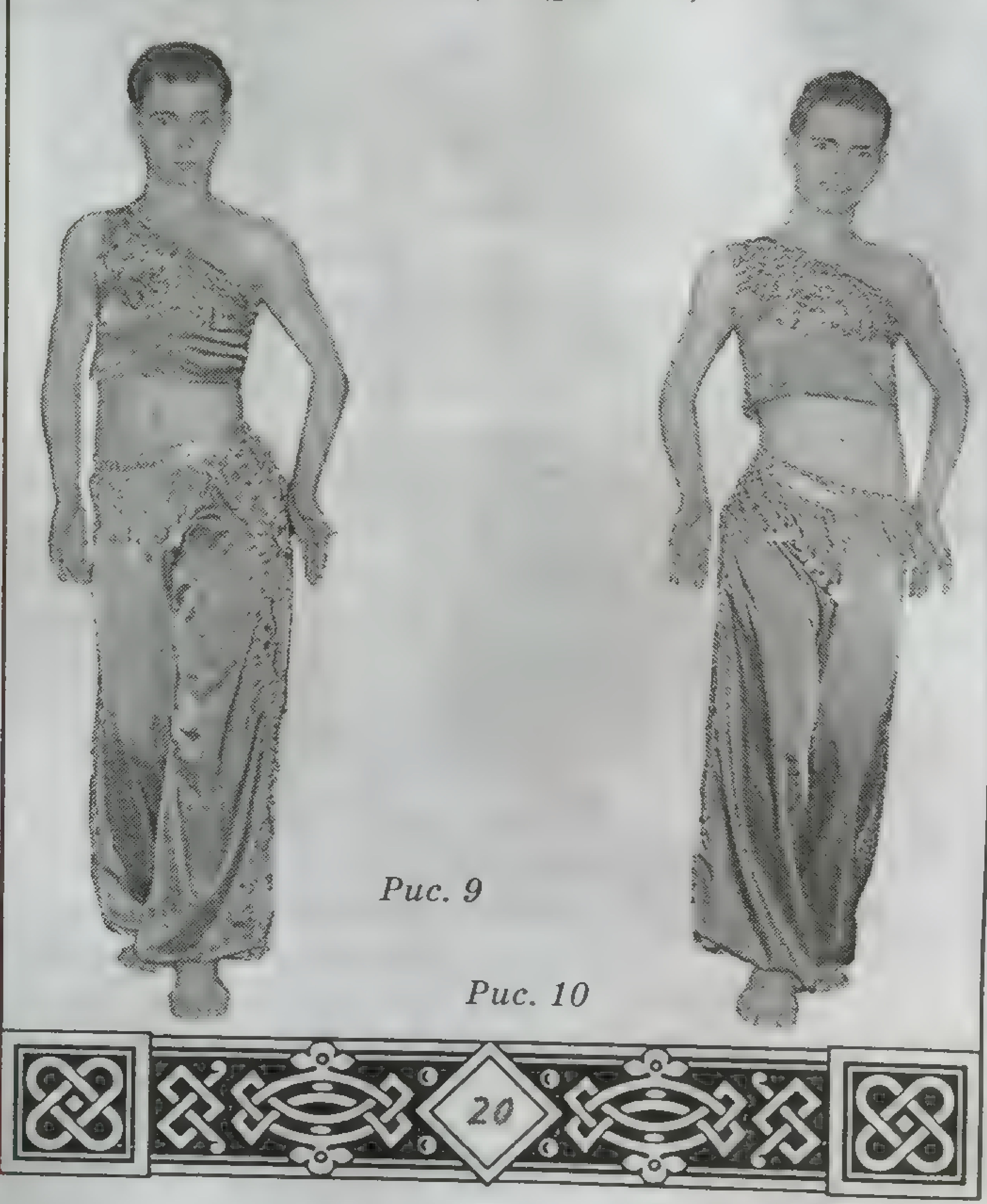


Рис. 9

Рис. 10

Упражнение 6. Египетский шаг

ИП: 6-я позиция, колени присогнуты.

ТВ: египетский шаг — усложненный вариант проходки один-один.

Схема движения*:

Раз — Шаг (ПН)+бедро (ПБ)

Два — бедро (ЛБ)

Три — бедро (ПБ)

Затем то же, со сменой ноги:

Раз — Шаг (ЛН)+бедро (БЛ)

Два — бедро (ПБ)

Три — бедро (ЛБ)

Рис. 11, 12, 13, 14,15,16

---

* ПН — правая нога;
ЛН — левая нога;
ПБ — правое бедро;
ЛБ — левое бедро

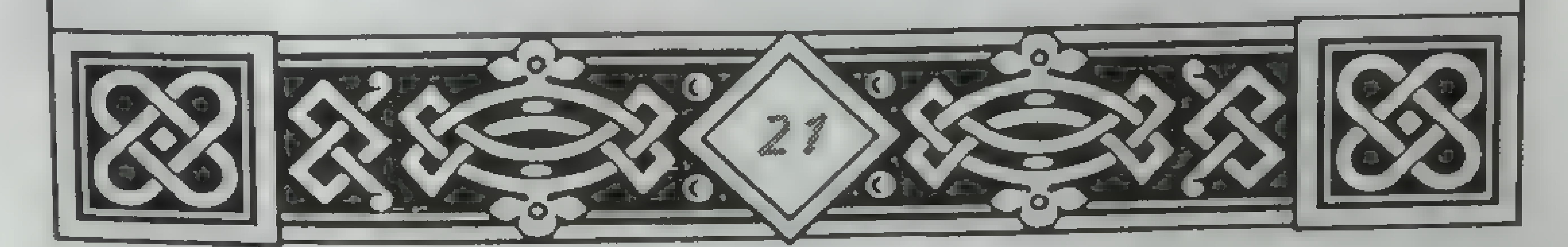




Рис. 11

Рис. 12

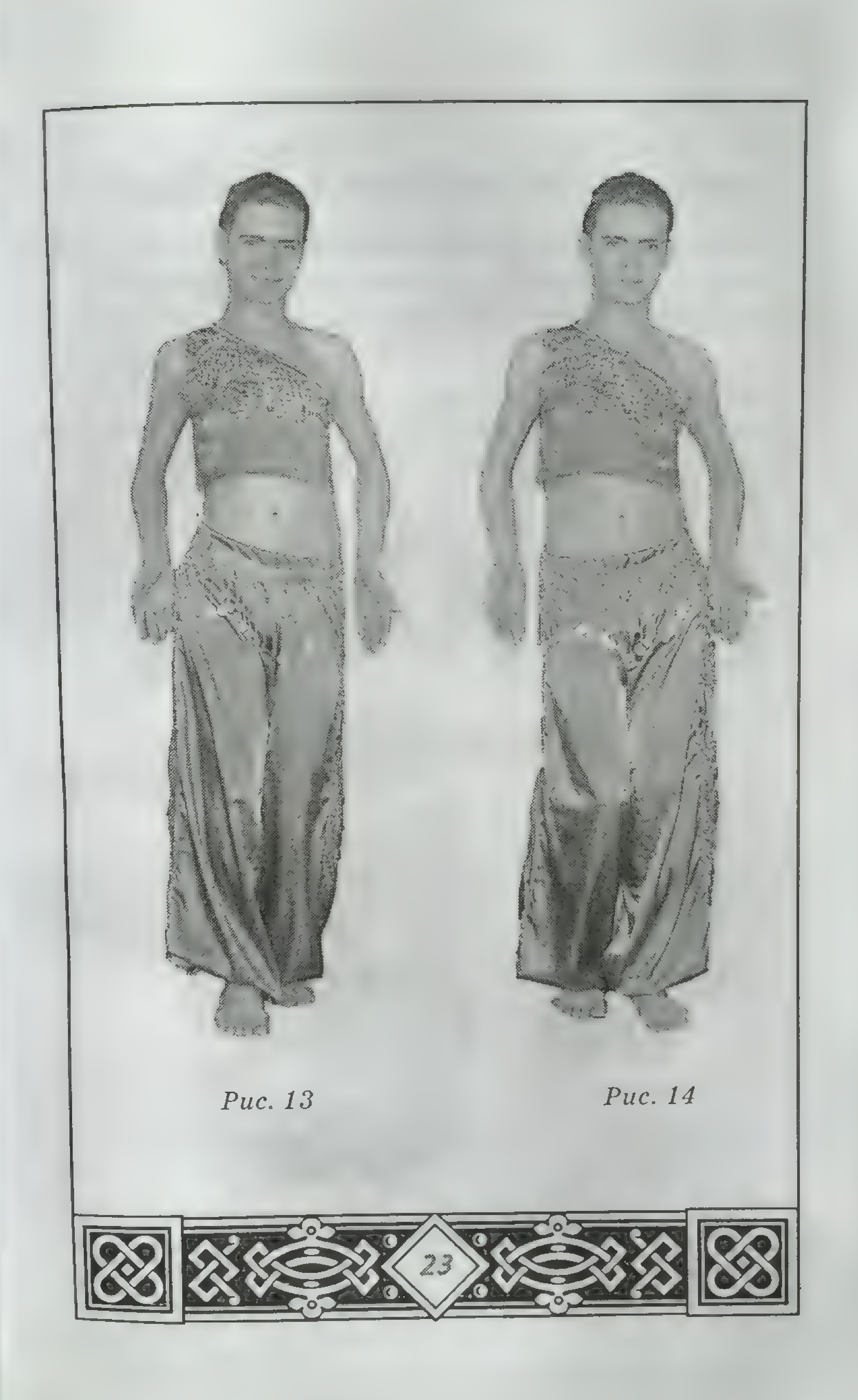


Рис. 13 *Рис. 14*



Рис. 15

Рис. 16

Упражнение 7. Переход с ноги на ногу

ИП: Ноги на ширине таза, руки в произвольном положении (исходя из личного опыта автора, оптимальным является положение рук, показанное на рис. 17).

ТВ: Переносим вес тела с ноги на ногу на египетской технике (рис. 17, 18, 19).



Рис. 17



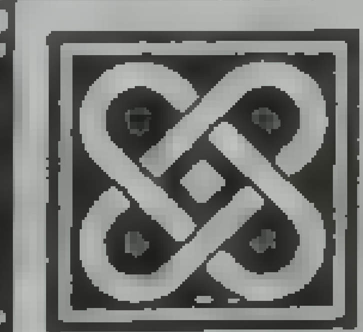




Рис. 18

Рис. 19

Упражнение 8. Египетская тряска

ИП: 6-я позиция, колени присогнуты.

ТВ: При неподвижном корпусе, руках и ногах выполняем тряску ягодицами, как будто пытаясь что-то с них стряхнуть. Следим, чтобы тряска выполнялась на расслабленных мышцах ягодиц. Сохраняем неподвижность колен и корпуса (рис. 20).

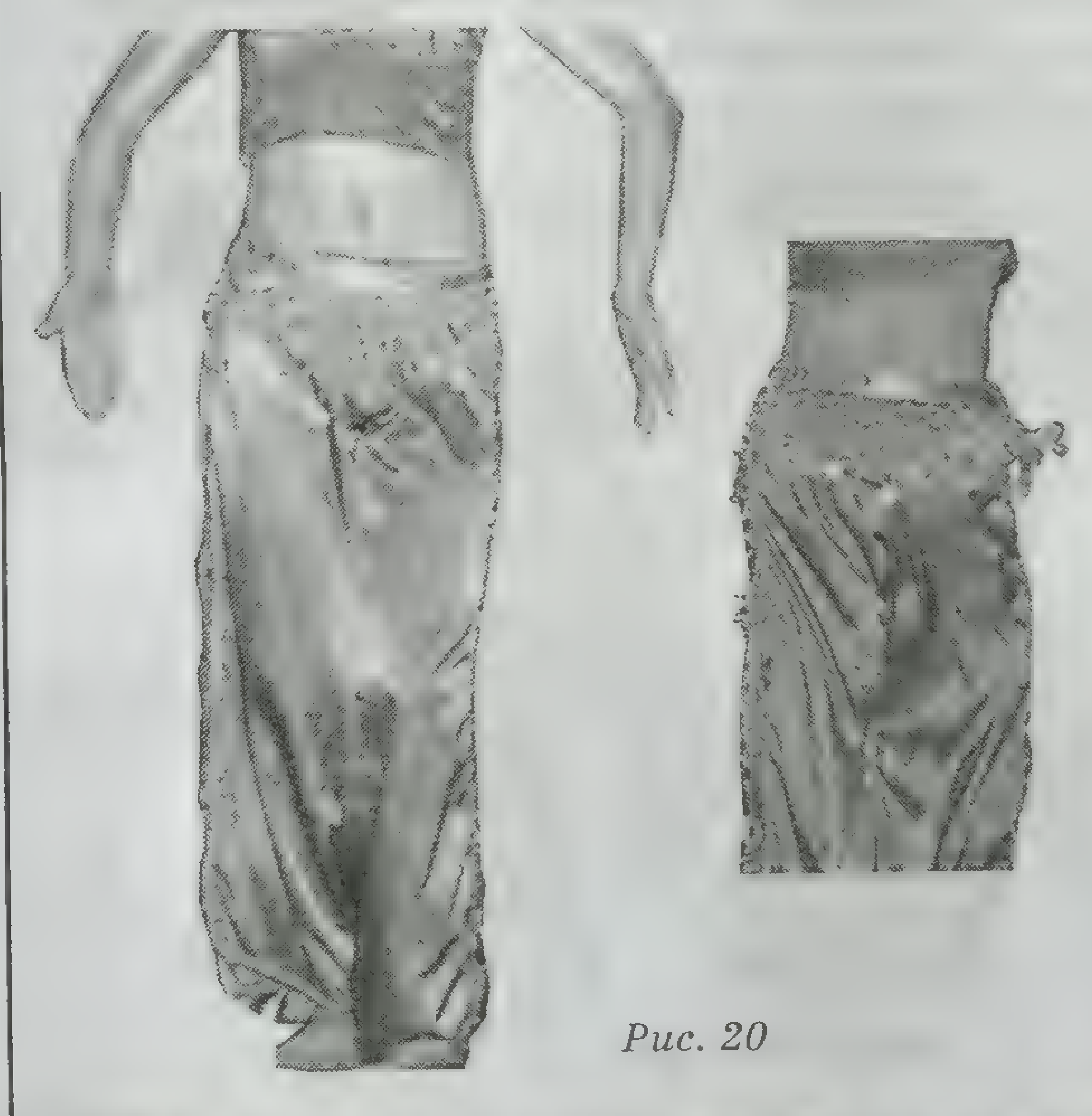
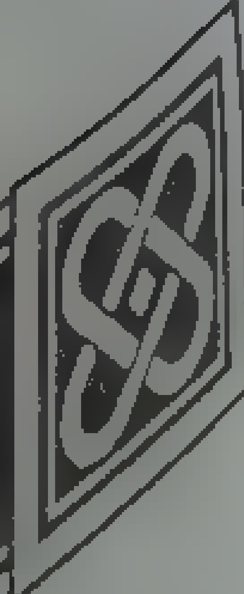
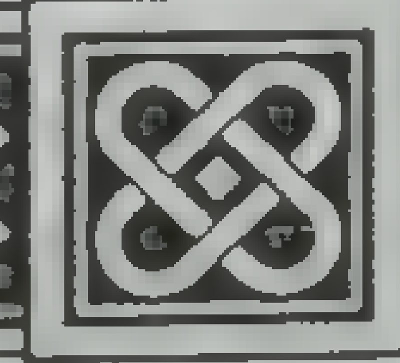


Рис. 20







Тунисская техника

Вспомогательная техника танца живота

Упражнение 9. Базовое движение

ИП: 6-я позиция, колени присогнуты.

ТВ: Бедра поворачиваются как бы вокруг воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника; вправо и влево поочередно (рис. 21, 22). Следите за тем, чтобы верхняя часть корпуса оставалась неподвижной.

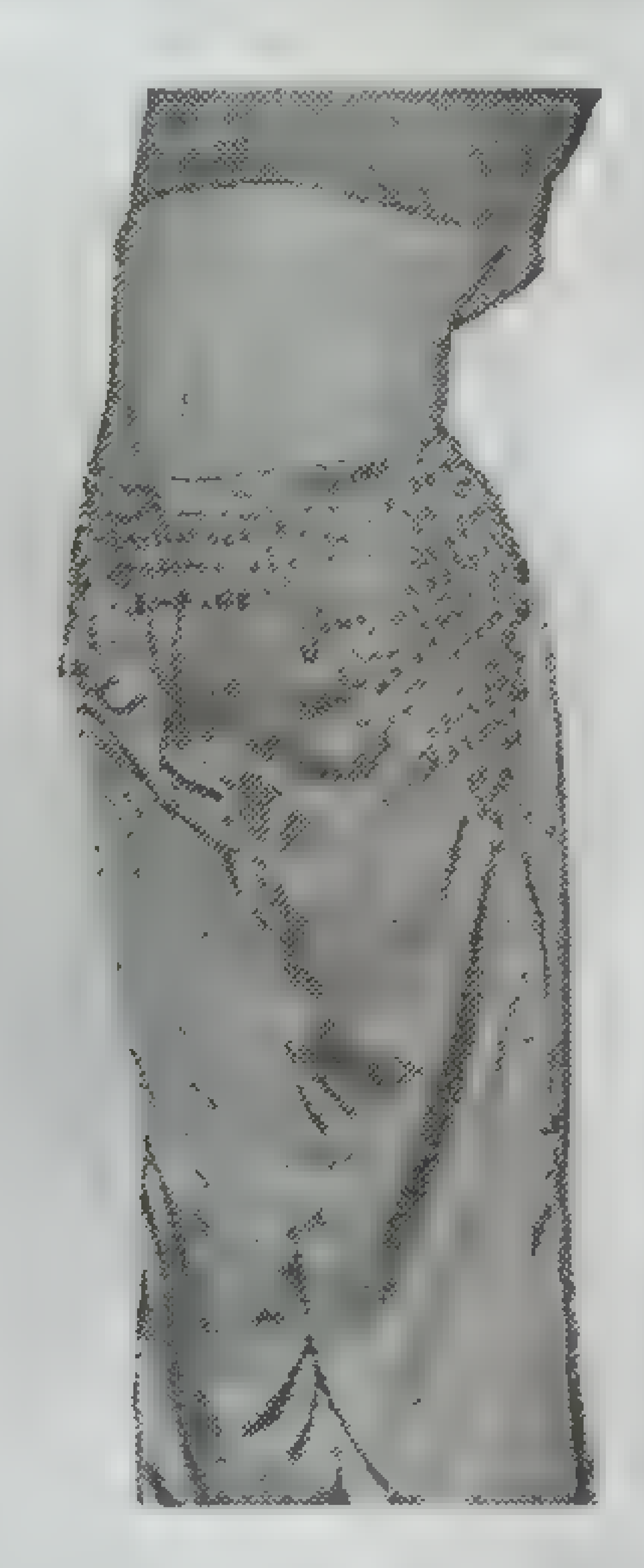
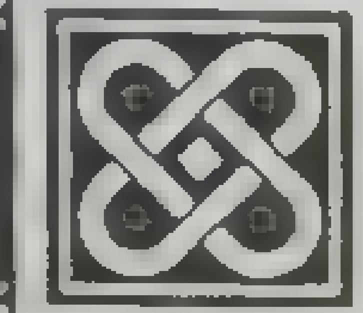


Рис. 21



Рис. 22



Упражнение 10. Переход с ноги на ногу

ИВ: Ноги на ширине таза, руки в произвольном положении (оптимальным является положение рук, показанное на рис. 23).

ТВ: Переносим вес тела с ноги на ногу на тунисской технике (рис. 23, 24, 25).





Рис. 23

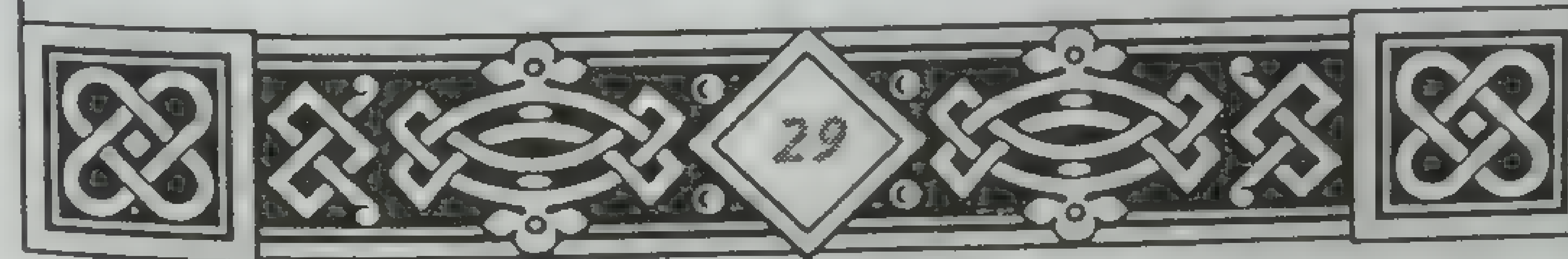




Рис. 24



Рис. 25

Упражнение 11. Тунис на одно бедро

ИП: Колени присогнуты, рабочая нога на носке. Руки — египетская техника, акцентируется рабочее бедро.

ТВ: Прокручиваем бедро вдоль воображаемой вертикальной оси (рис. 28), проходящей вдоль позвночника, затем возвращаем его в исходную позицию (рис. 26).

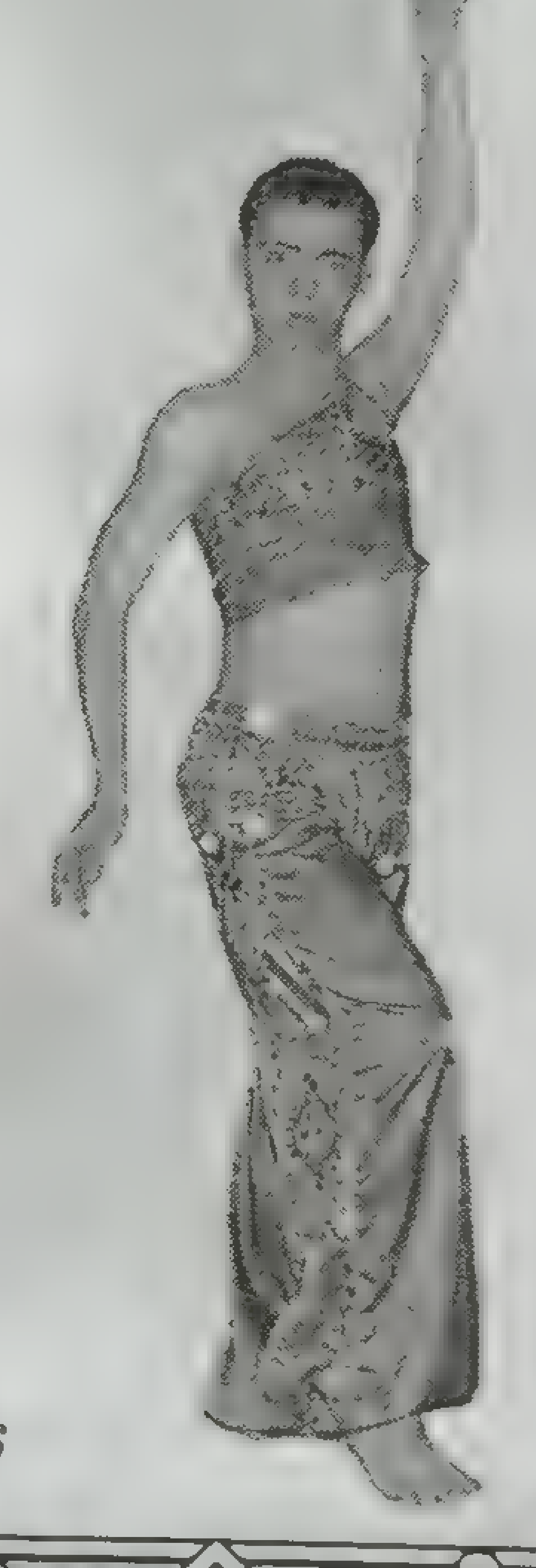


Рис. 26



Упражнение 12. Тунис со сбросом

ИП: Колени присогнуты, рабочая нога на носке. Руки — египетская техника, акцентируется рабочее бедро.

ТВ: Прокручиваем бедро вдоль воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника, отрывая носок рабочей ноги от пола в момент возвращения бедра в исходную позицию. Повторяем упражнение еще раз, начиная с исходной позиции для отработки движения. Запомните, что любое движение в танце живота повторяется максимум восемь раз за один подход (как и в других танцах) (рис. 27, 28, 29).



Рис. 27

Рис. 28




Рис. 29

Упражнение 13. Тунис «купе»

ИП: Ноги в 6-й позиции, руки в египетской постановке (рис. 92).

ТВ: Правая нога уходит в купе (рис. 30). Далее нога по 6-й позиции становится на полную стопу с поворотом бедра вправо (рис. 31 а), затем делаем разворот правого бедра влево (рис. 31 б). Затем левая нога переходит в левое купе (рис. 32 а, б). То же самое повторить на левую ногу (рис. 33 а, б).



Схема движения:

Раз — купе (ПН) + заворот ПБ

Два —ПБ назад

Три —ПБ вперед

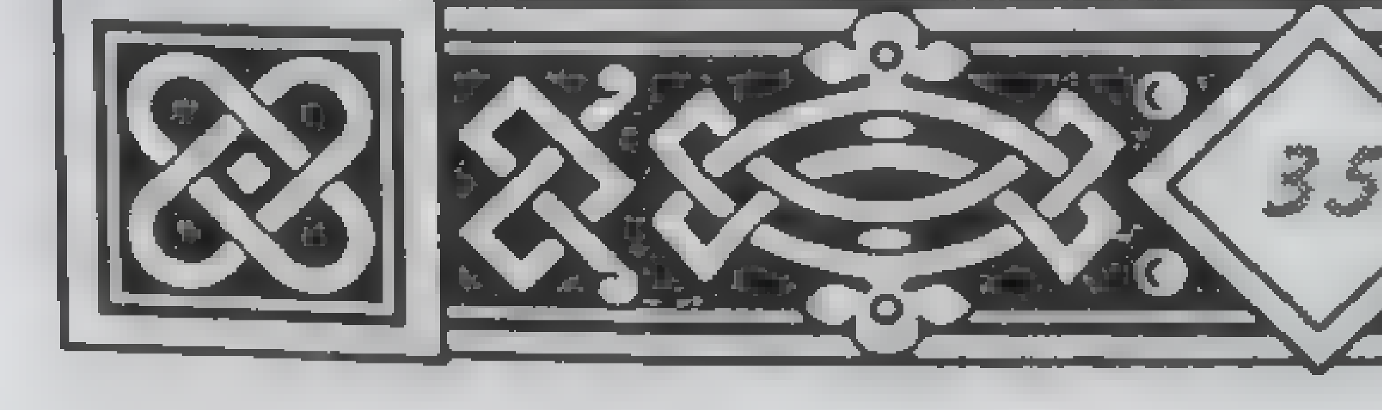
То же на другую ногу:

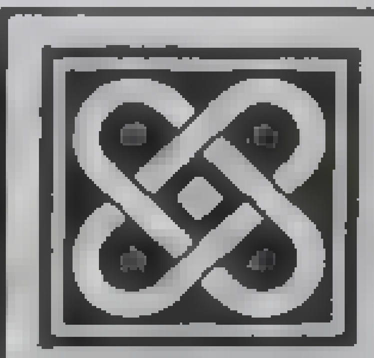
Раз —купе (ЛН) + + заворот ЛБ

Два — ЛБ назад

Три — ЛБ вперед

Рис. 30







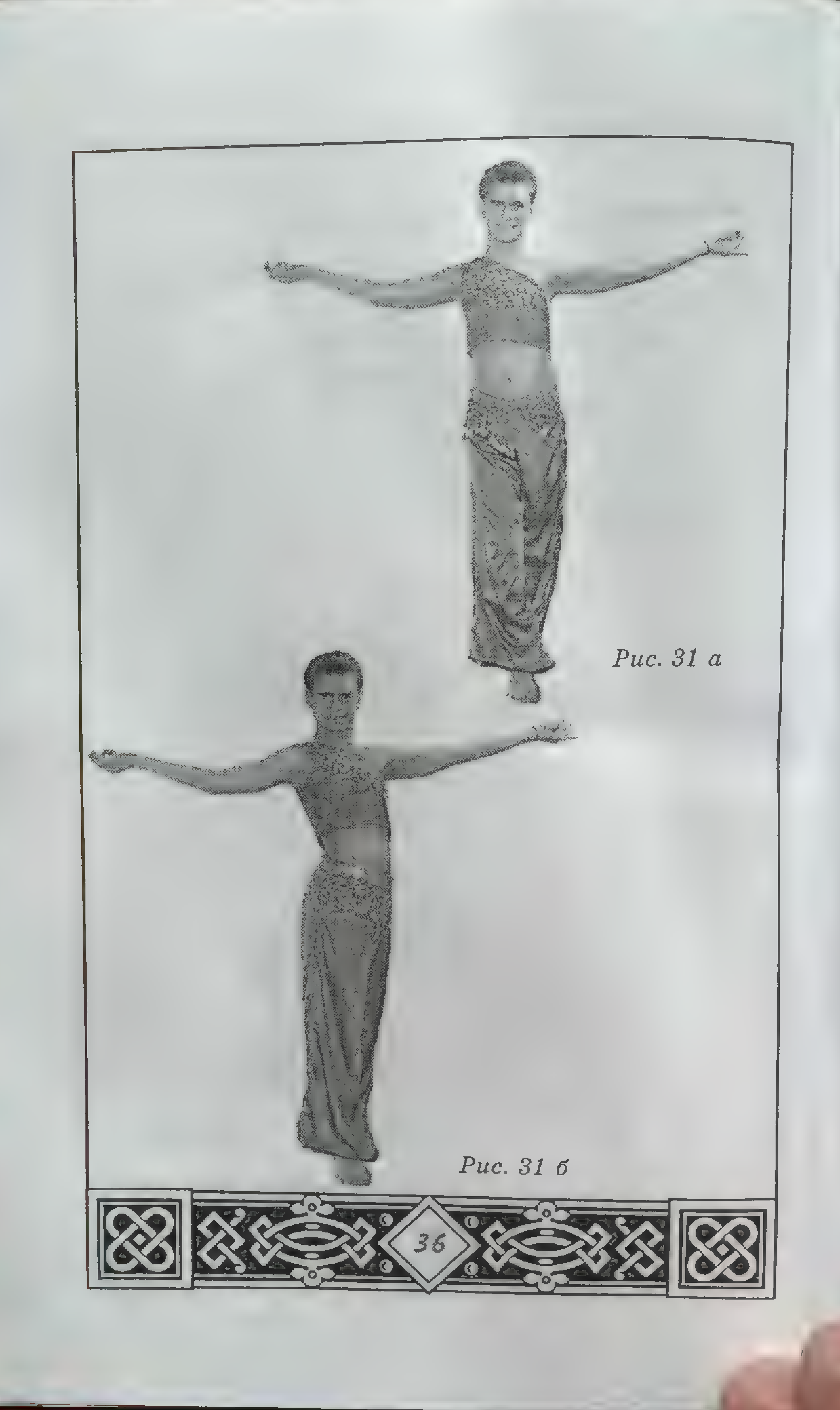


Рис. 31 а

Рис. 31 б

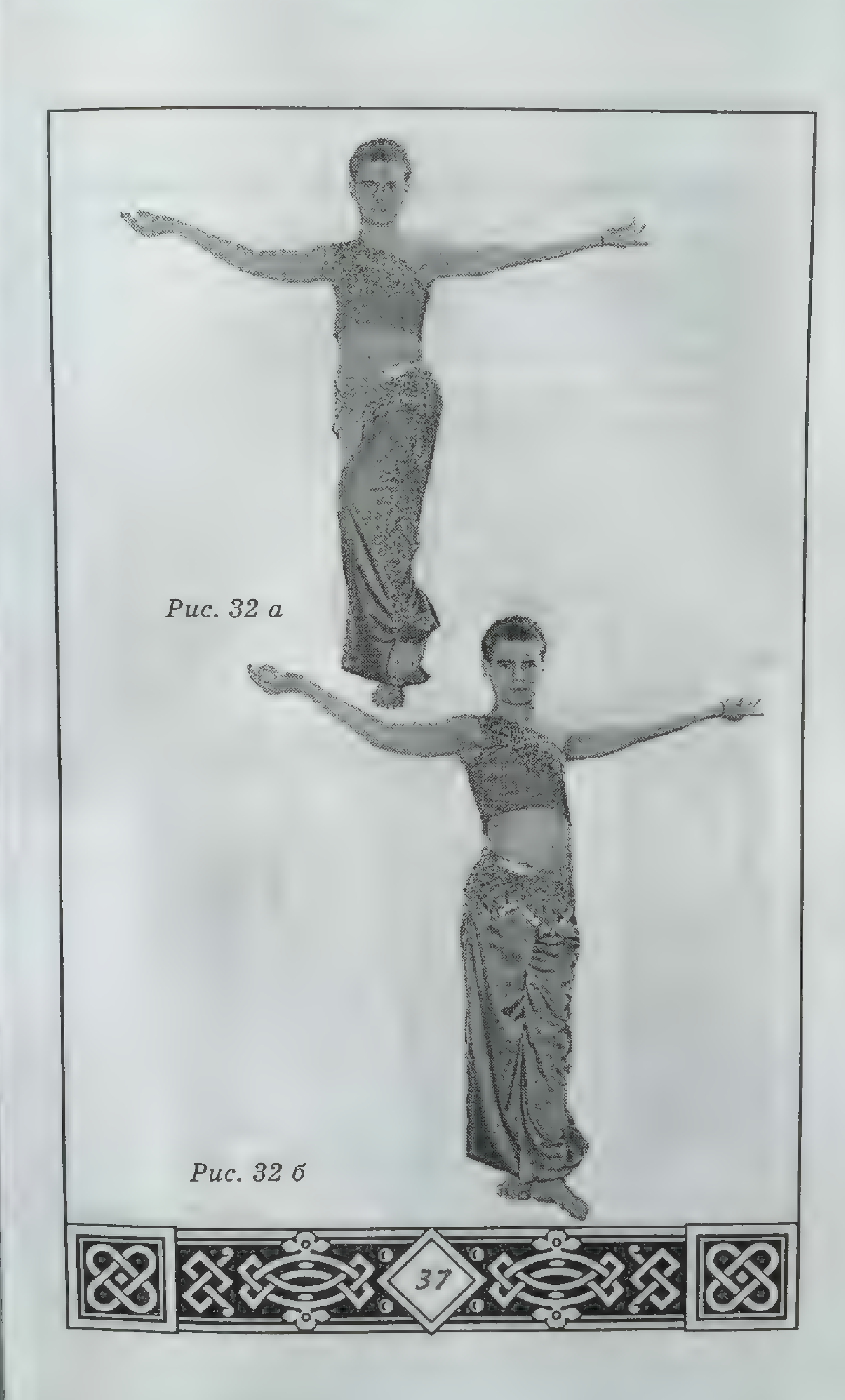


Рис. 32 а

Рис. 32 б

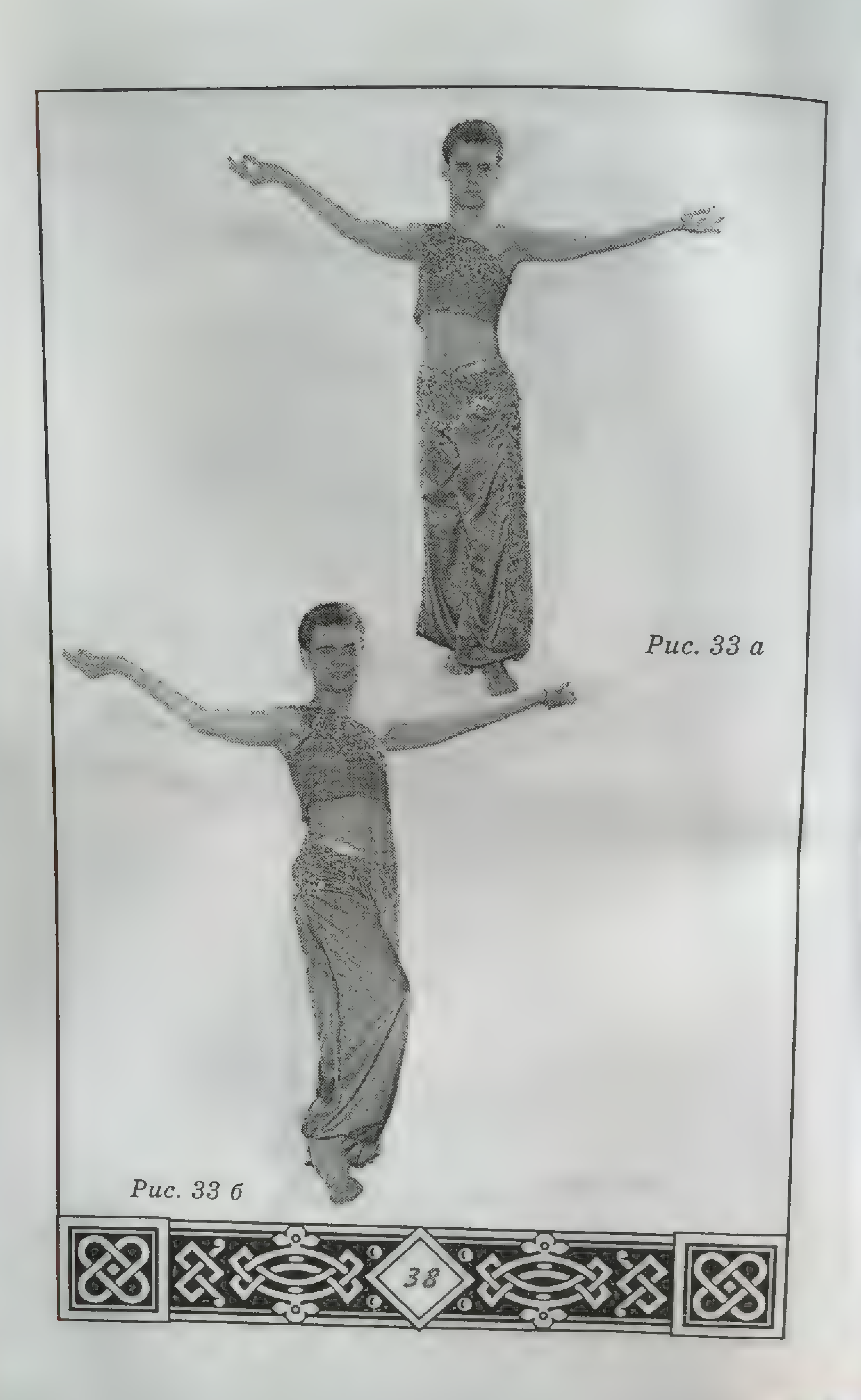


Рис. 33 а

Рис. 33 б

Упражнение 14. Проход на одно бедро

ИП: Колени присогнуты, рабочая нога на носке. Руки — египетская техника, акцентируется рабочее бедро.

ТВ: Шаг на носок, разворот бедра (тунис), повторить. Схема: шаг — тунис — шаг — тунис.

Руки акцентируют ведущее бедро (рис. 34, 35, 36).

Рис. 34 *Рис. 35* *Рис. 36*



Суданская техника

Вспомогательная техника танца живота

Упражнение 15. Базовый элемент — коленная тряска.



Рис. 37

ИП: Колени присогнуты, ягодицы, мышцы пресса расслаблены, работают только колени. Верхняя часть корпуса зафиксирована, спина прямая (во всех танцевальных направлениях спина должна быть прямая) (рис. 37).

ТВ: Движение исходит «из колен», колени поочередно сгибаются и разгибаются, быстро, с очень маленькой амплитудой (рис. 38, 39). Существуют разные виды суданской тряски. Начните работать коленями в очень медленном ритме. Расслабьте руки. Чтобы изолировать руки, попробуйте совместить суданскую тряску с разными положениями рук.

При правильном исполнении упражнения трястись у вас должны ягодицы и живот. Не напрягайте мышцы!

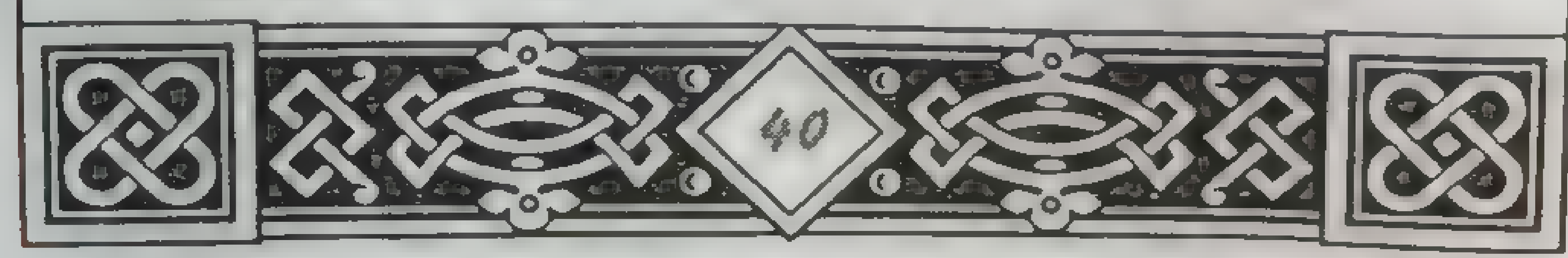


Рис. 38

Рис. 39

Упражнение 16. Тряска на одну ногу

ИП: Опора на одну ногу. Рабочая нога на носке и отведена назад. Руки в египетской постановке.

ТВ: Остается принцип базового упражнения, но работает только одно колено (рис. 40).



Рис. 40

Дополнительные элементы

Упражнение 17. Плавные круги бедрами («Бочка»)

Круги должны быть плавными; спина всегда остается прямой!

ИП: Ноги в 6-й позиции, руки в египетской постановке.

ТВ: Представьте себе окружность в горизонтальной плоскости и старайтесь очертить ее сзади ягодицами, максимально прогибая поясницу (до 90 градусов), а спереди — максимально приподнимая низ живота.

«Бочка» является сочетанием элементов «Гриб» и «Луна» (см. упр 38 и упр. 39).

Упражнение 18. Круги со сбросом

ИП: Ноги в 6-й позиции, руки в египетской постановке.

ТВ: Описываем круг и в момент отведения таза назад делаем сброс бедром сверху вниз. Без остановки продолжаем следующий круг. Колено также совершает кругообразные движения. Начните это движение с колена, и ваше бедро последует за ним (рис. 41, 42).







Рис. 41



Рис. 42

Упражнение 19. Горизонтальная восьмерка бедрами (вперед)

ИП: Опорная нога на полной стопе, вес тела покоится на ней, другая стопа на носке.

ТВ: Бедро движется наружу вперед, втягивается внутрь к солнечному сплетению и опускается вниз. В этот момент движение переходит на противоположное бедро, и опорная нога меняется. Старайтесь, чтобы переход был плавным, а движение — текучим. Старайтесь изолировать верхнюю часть тела и следите, чтобы не подскакивать при переходе со стороны на сторону. Прочертите над головой воображаемую линию; ваша голова словно приклеена к одному месту, нет движения вверх и вниз.

Упражнение 20. Горизонтальная восьмерка бедрами (назад)

ИП: Такая же.

ТВ: Бедро движется наружу назад (рис. 43), тянется к лопатке и опускается вниз (рис. 44). В этот момент движение переходит на противоположное бедро (рис. 45), и опорная нога меняется (рис. 46, 47). Голова остается на одном уровне.

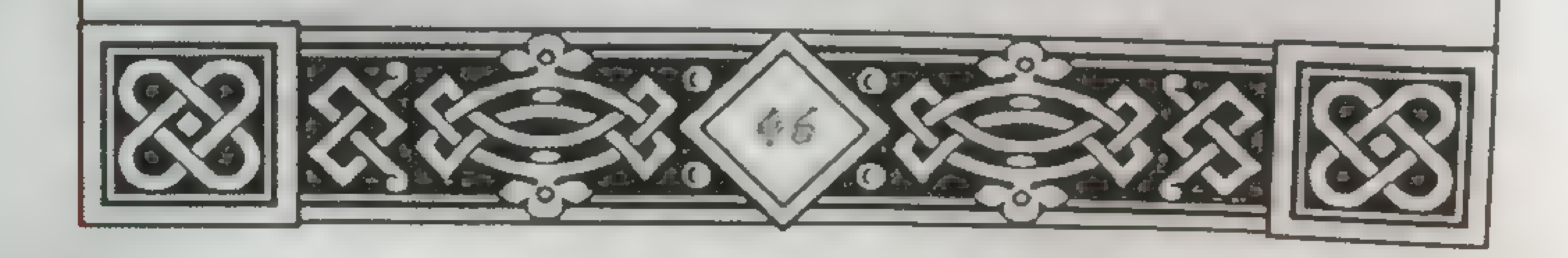




Рис. 43


Рис. 44


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

Упражнение 21. Вариация «восьмерка с выносом ноги»

ИП: Опорная нога на полной стопе, вес тела покоится на ней, другая стопа на носке.

ТВ: Техника остается прежней, но с выносом ноги с рабочего бедра (рис. 48, 49).

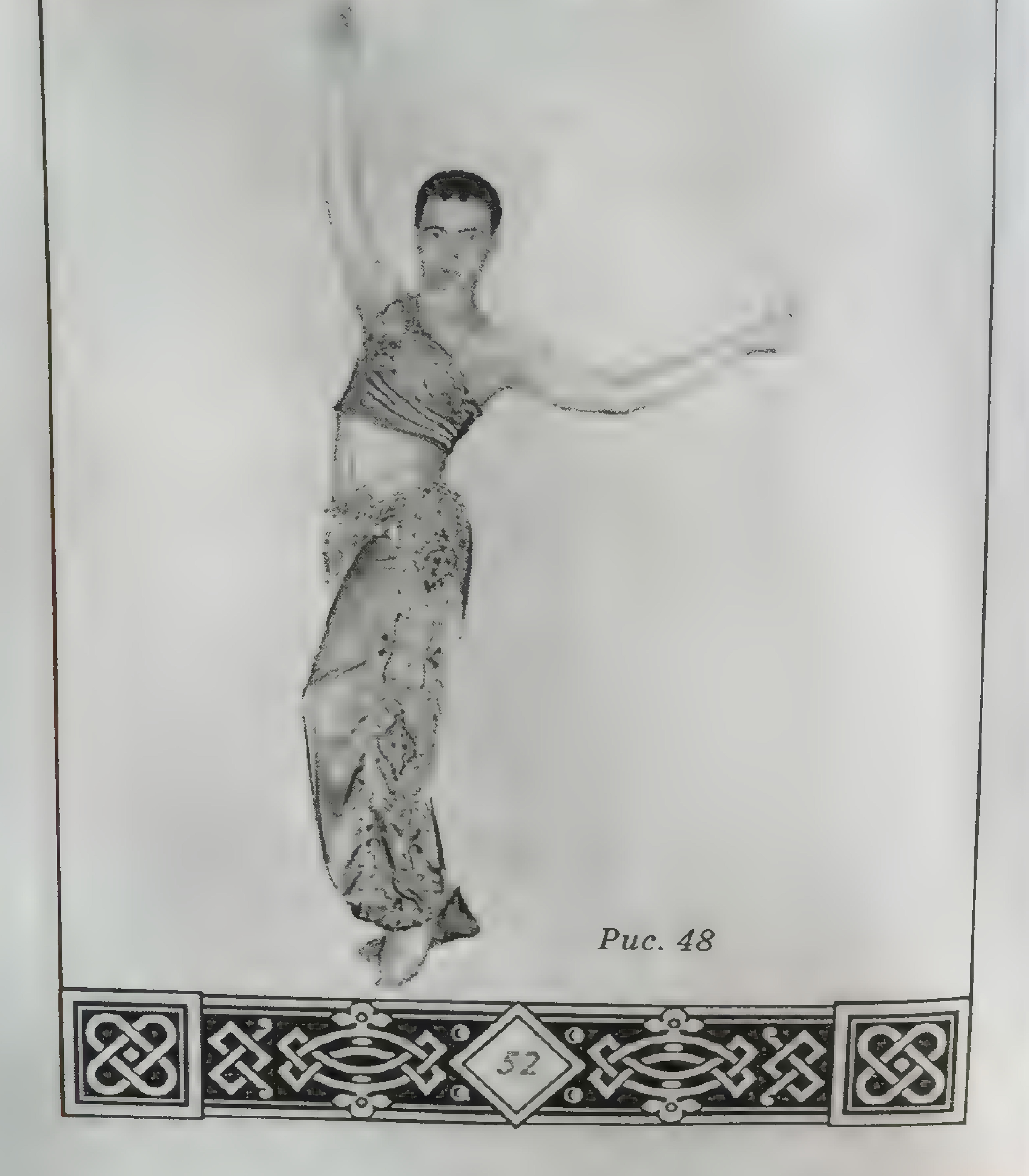


Рис. 48

Рис. 49

Упражнение 22. Волна

ИП: Ноги в 6-й позиции, руки произвольно.

ТВ: Максимально выдвигаем грудь вперед. В этом положении отклоняемся назад. Забираем грудную клетку в себя. Представляем перед собой планку и «подныриваем» под нее.

Схема движения:

Раз — выдвигаем грудную клетку (рис. 50).

Два — корпус назад (рис. 51).

Три — плечи вперед, как бы ссутулившись (рис. 52).

Четыре — «подныриваем» (рис. 53).

Пять — с выдвинутой грудной клеткой возвращаемся в исходную позицию (рис. 54).

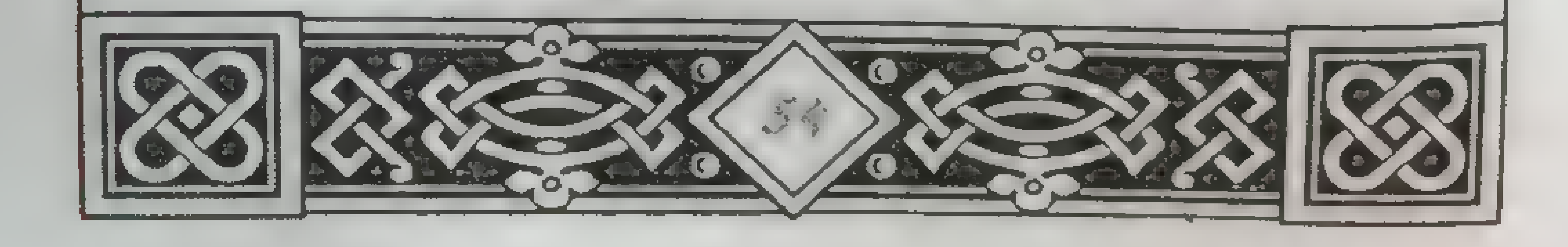


Рис. 50



Рис. 51

Рис. 52



Рис. 53

Рис. 54

Упражнение 23. Скольжение головы вправо — влево

ТВ: Голова тянется вбок, вправо и влево поочередно, без рывков и напряжения (рис. 55, 56).

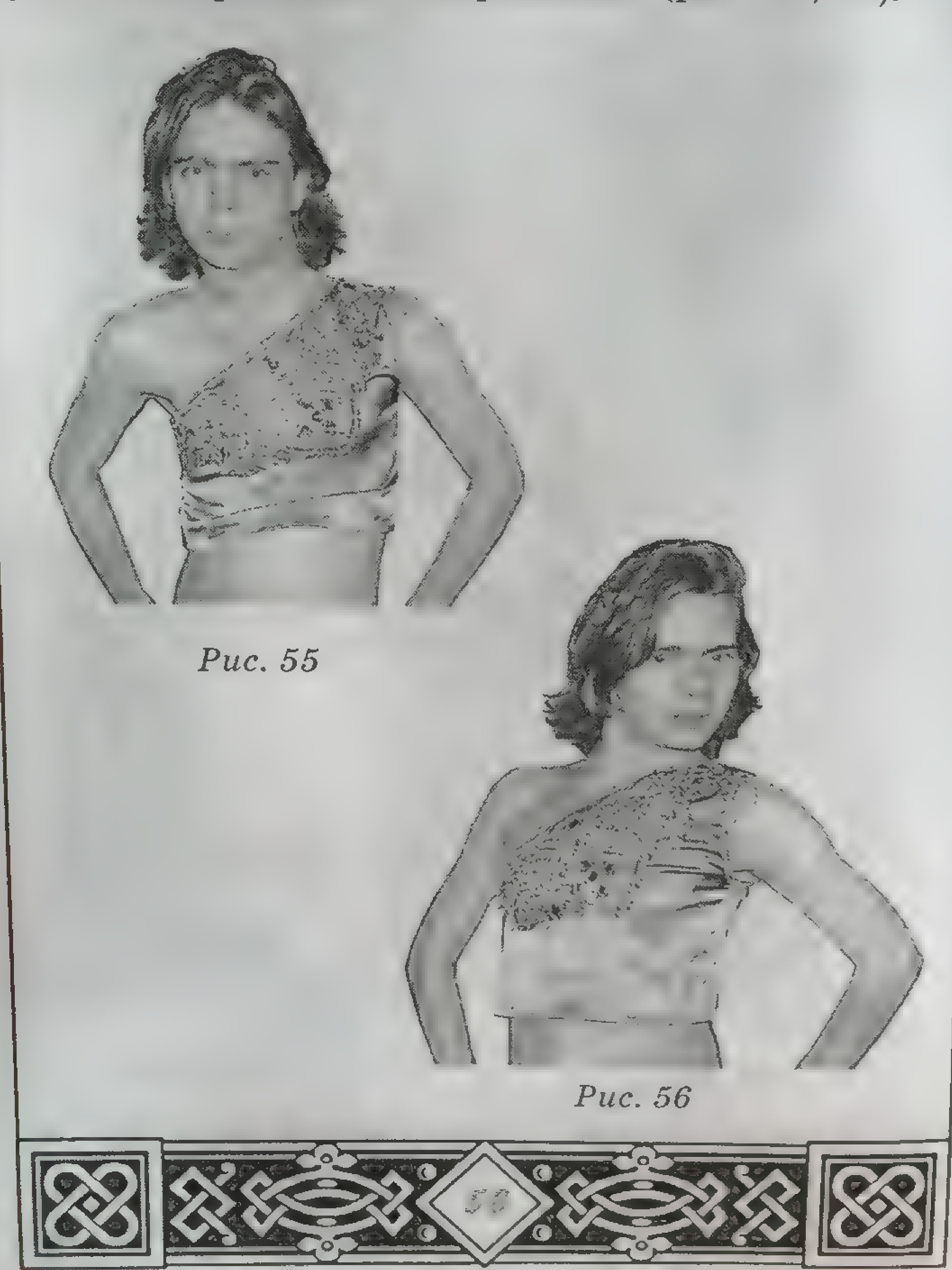


Рис. 55

Рис. 56

Упражнение 24. Скольжение головы вперед—назад

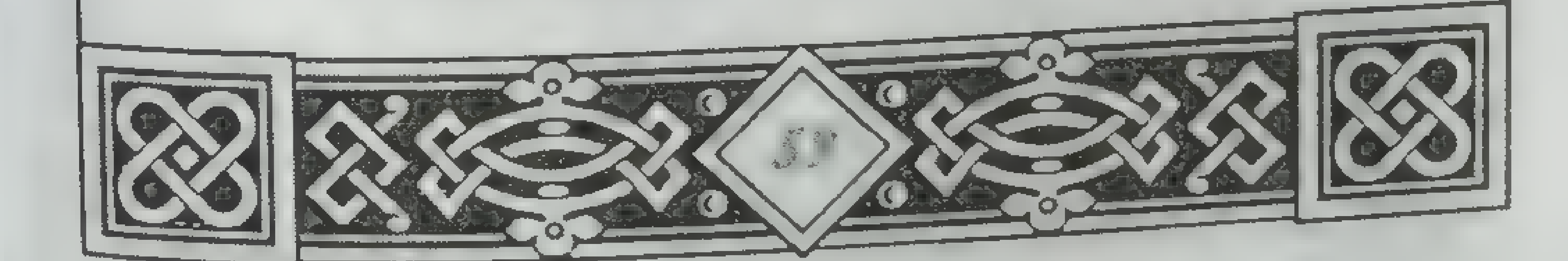
ТВ: То же, что и предыдущее упражнение, но вперед—назад.

Упражнение 25. Квадрат головой

ТВ: Движения выполняются по квадрату: вперед—вправо—назад—влево. То же самое в другую сторону.

Упражнение 26. Скольжение по кругу

ТВ: Движение выполняется по кругу, в одну и в другую сторону, в одной плоскости. То же самое в другую сторону.





Упражнение 27. Вращение плечами

ИП: Опора на обе ноги, плечи параллельны полу.

ТВ: Выполняя плечевое вращение, мы описываем вертикальный круг по очереди одним, затем другим плечом. Эти движения можно выполнять вперед и назад. Движение выглядит интересней, если вы используете смену уровня по вертикали. (рис. 57).

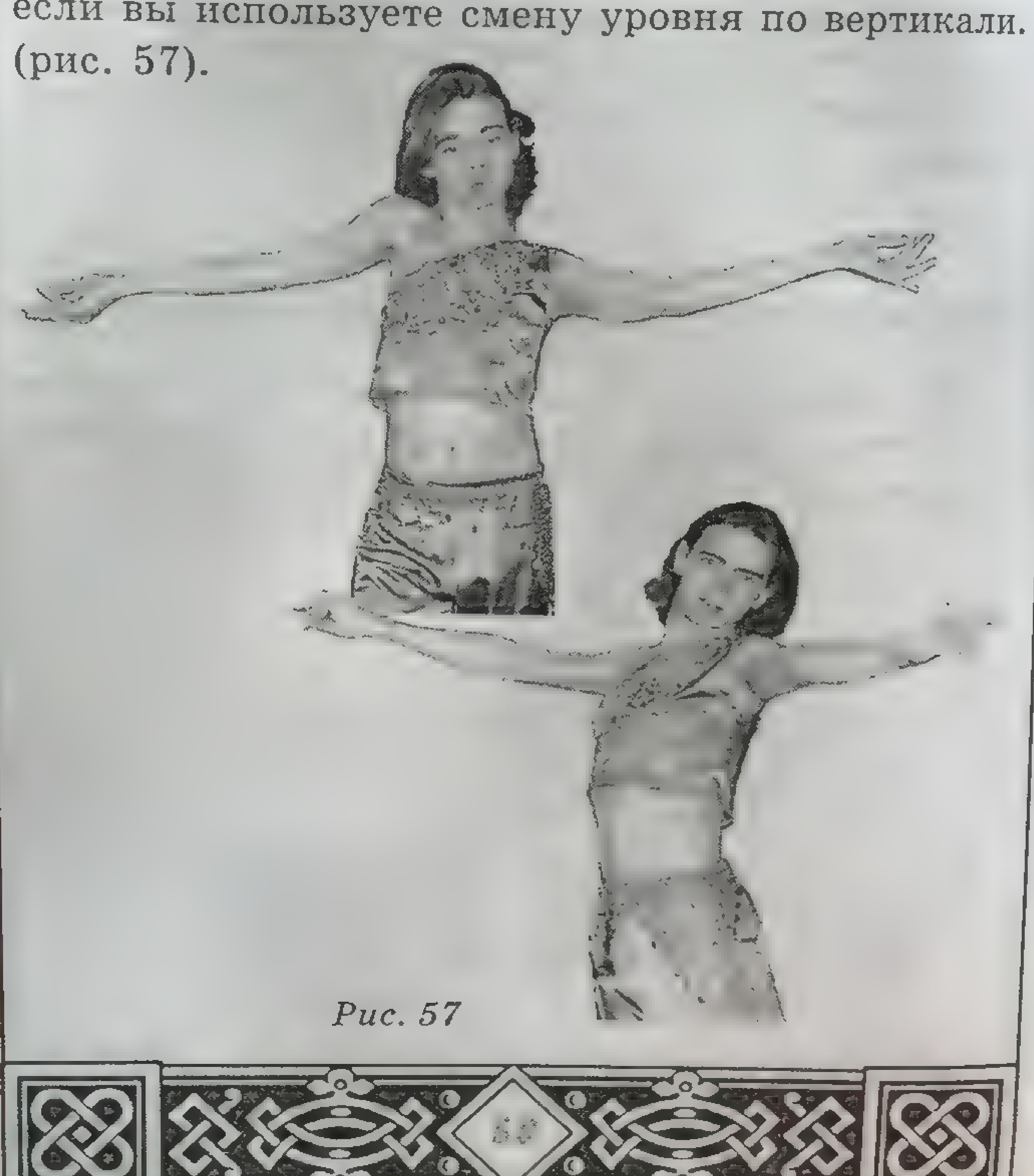
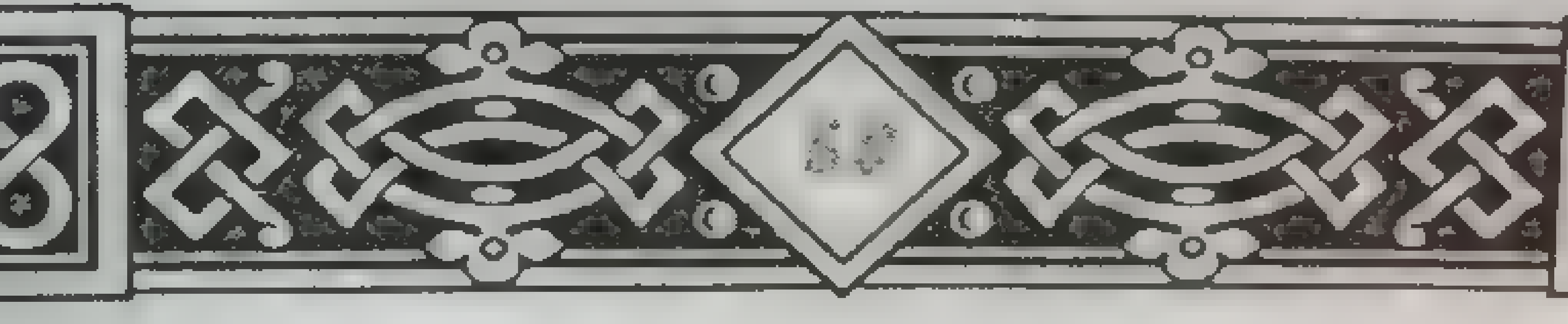
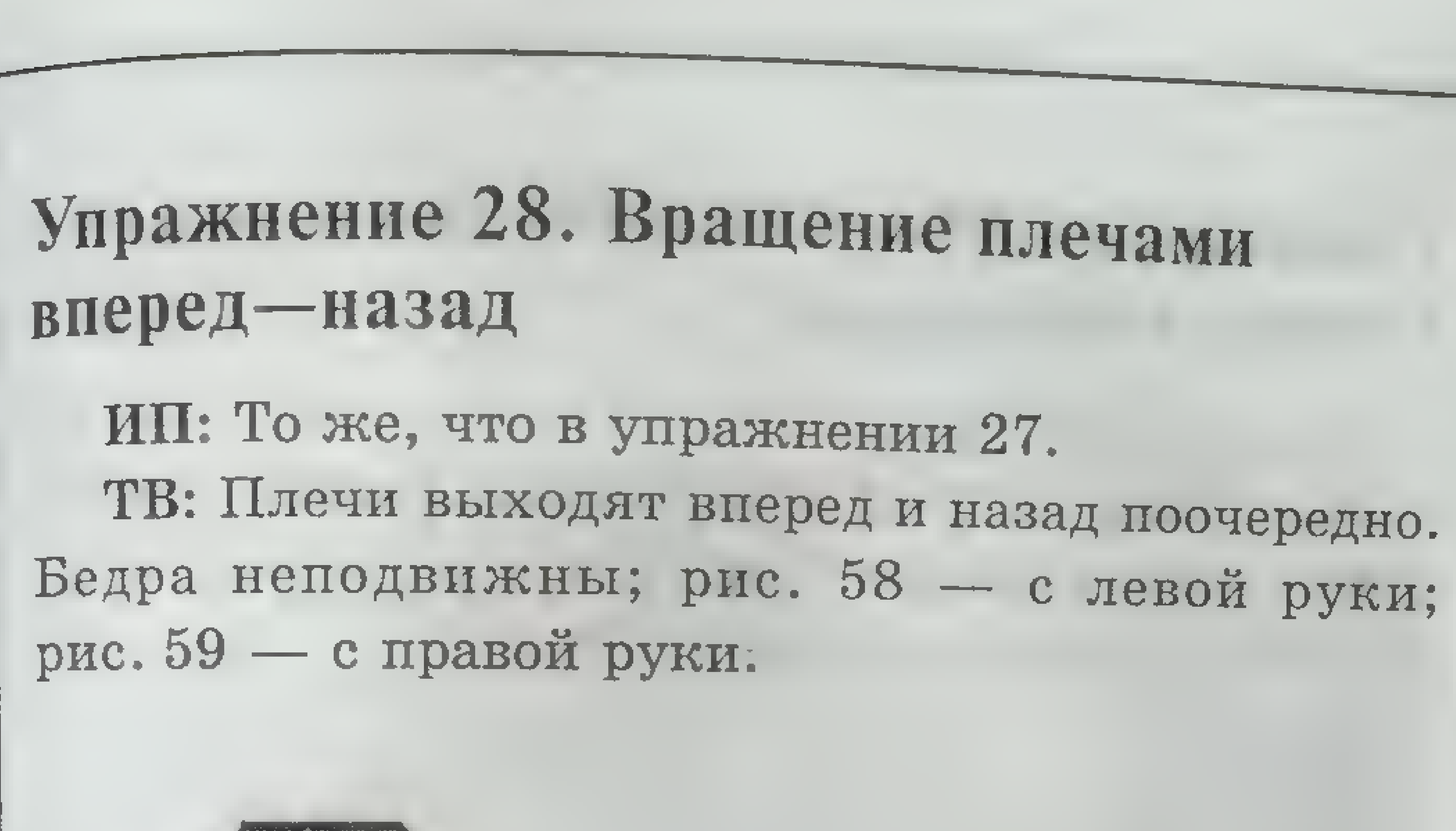


Рис. 57

Упражнение 28. Вращение плечами вперед—назад

ИП: То же, что в упражнении 27.

ТВ: Плечи выходят вперед и назад поочередно. Бедра неподвижны; рис. 58 — с левой руки; рис. 59 — с правой руки.

Рис. 58

Рис. 59



Упражнение 29. Вращение плечами в обоих направлениях

ТВ: Продолжение предыдущего упражнения: плавно по очереди вращаем предплечьями; сначала вперед, потом — назад (рис. 60).



Рис. 60





Упражнение 30. Удары диафрагмой («Сандермак»)

ТВ: На втянутом животе покашлять. Положить руку на диафрагму, ощутить, как она работает: рис. 61 — диафрагма приподнимается, рис. 62 — опускается.

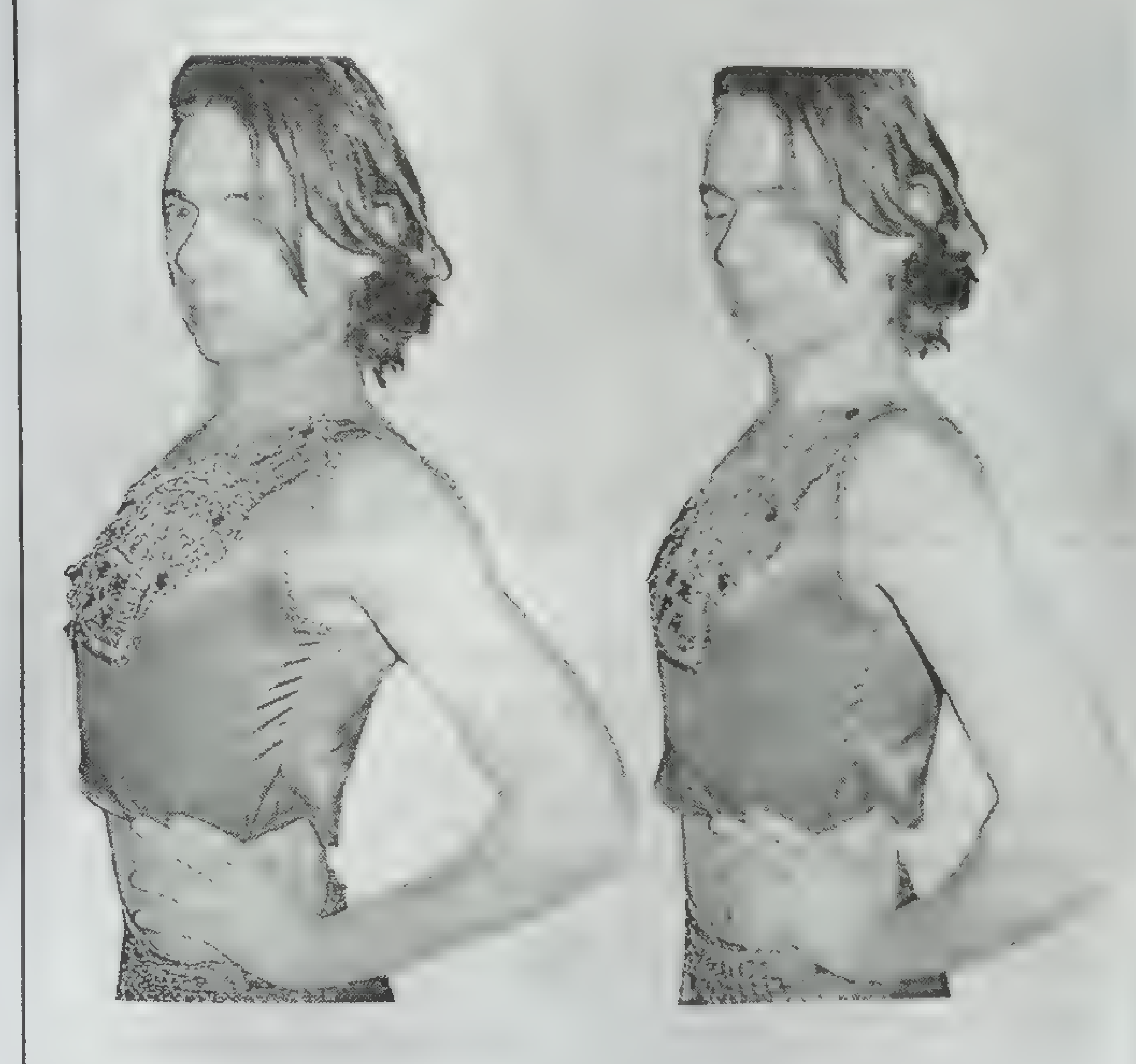


Рис. 61 *Рис. 62*





Упражнение 31. Удары животом

ТВ: На вдох живот втягивается (рис. 63 а), на выдох «надувается» (рис. 63 б).

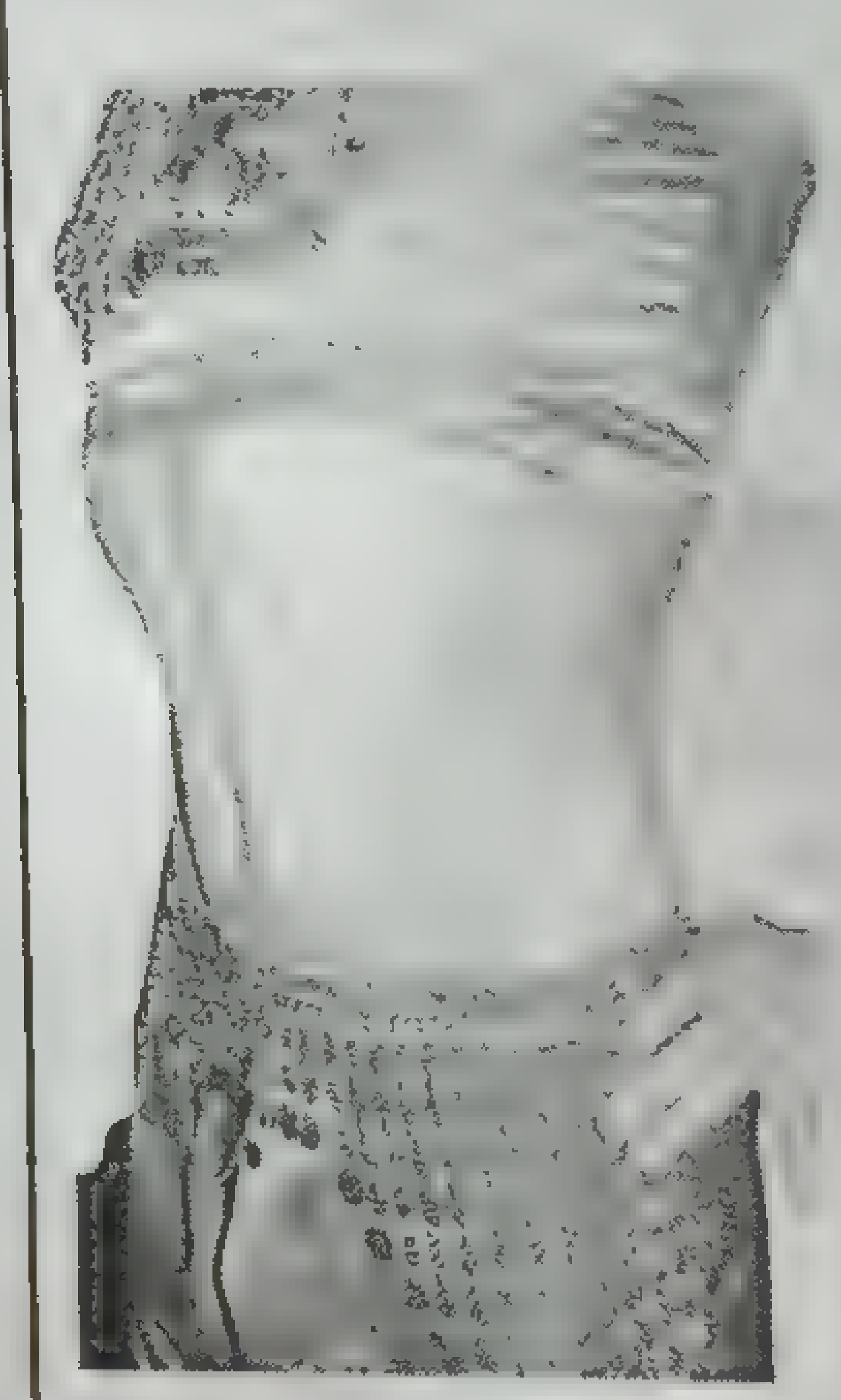


Рис. 63 а

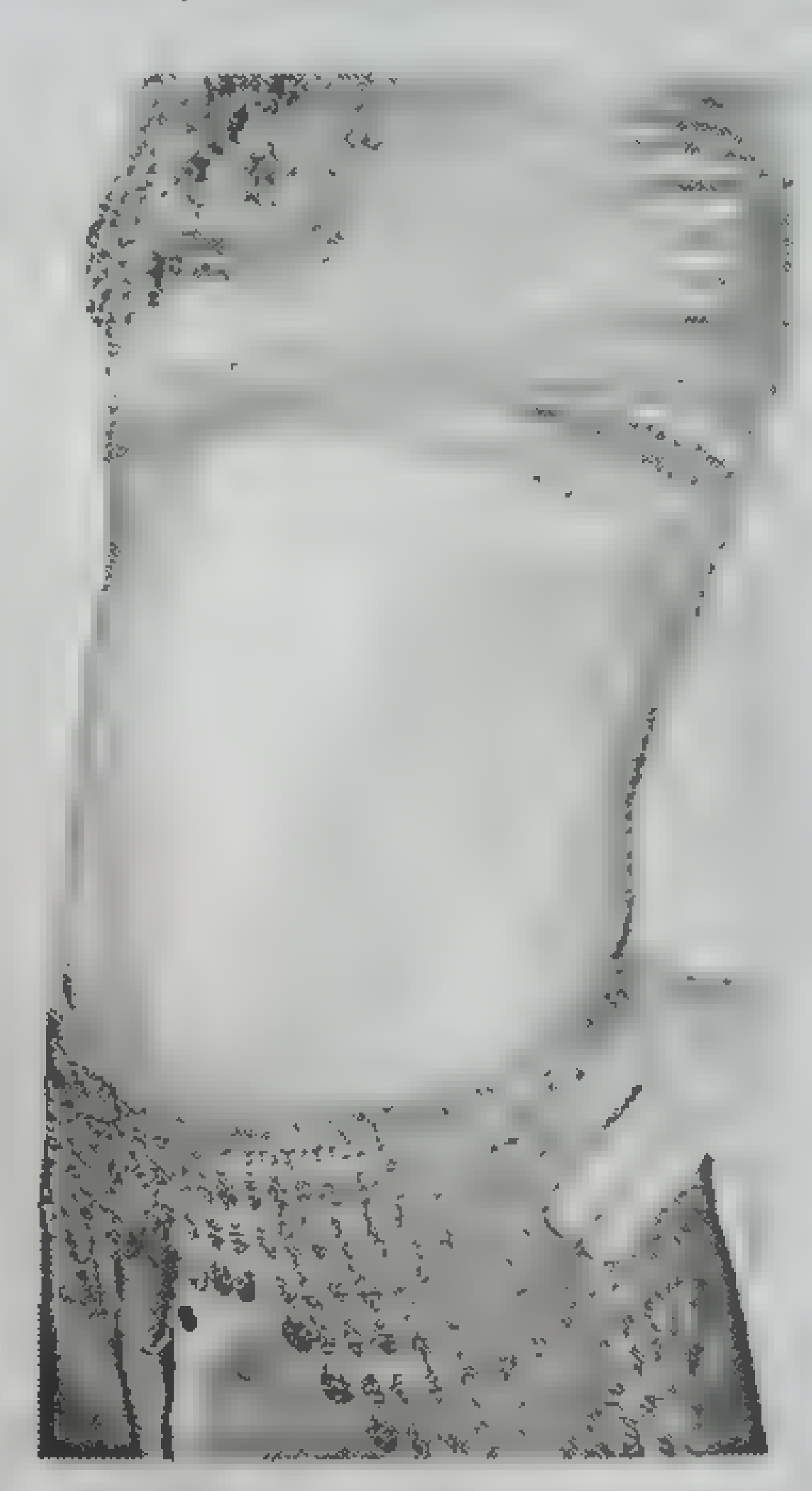


Рис. 63 б

Упражнение 32. Диафрагма — живот

ТВ: Чередуем удар диафрагмы с ударом живота.



Учимся делать волну живота

«Волна живота» контролируется тремя группами мышц живота. Это диафрагма (между пупком и грудной клеткой), мышцы нижнего пресса (ниже пупка) и косые мышцы, расположенные вертикально с каждой стороны от таза почти до линии груди. Первое, что вы должны сделать, — это наладить отношения с каждой из этих групп мышц, чтобы они двигались тогда, когда вы хотите этого. Под мягкий, плавный аккомпанемент попробуйте сделать описанные ниже упражнения.

Упражнение 33. Вы учитесь расслаблять мышцы живота

ИП: Ноги на ширине плеч, колени расслаблены, грудная клетка высоко — она «тянется» кверху. Руки расслаблены.

Втяните ваш живот так глубоко, как только можете. Теперь попробуйте втянуть его еще чуть-чуть глубже. Удерживайте живот втянутым так долго, как только можете, но не причиняя себе неприятных ощущений. Затем расслабьте его так,

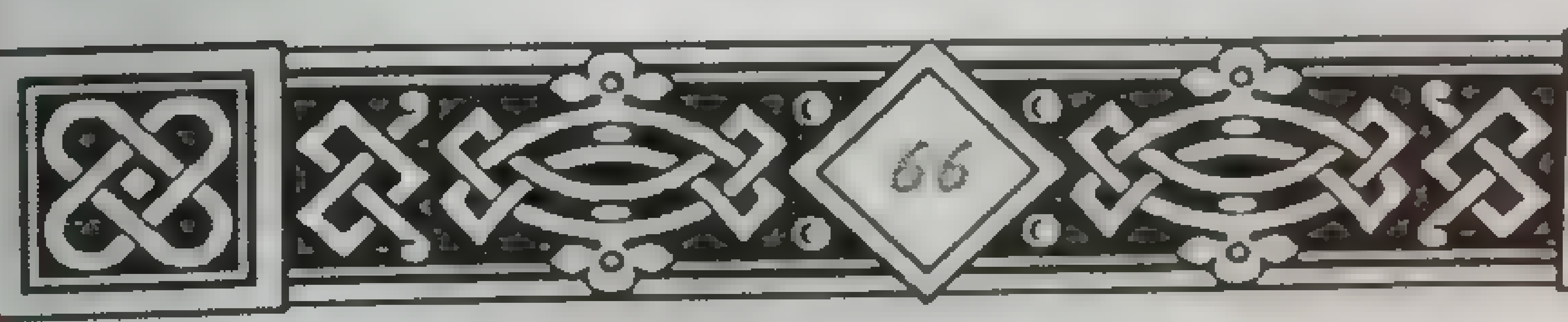


чтобы живот выпятился вперед как можно сильнее. Не стоит выпячивать живот — просто как следует расслабьте!

Не получается?



Когда стоите в позе для упражнения 33, положите руки на живот: одну на диафрагму, другую — на мышцы нижнего пресса. Делайте упражнение 33 и почувствуйте руками, как ведут себя ваши мышцы. Перейдите к упражнению 36. Почувствуйте, как ваша рука двигается вперед и назад, в зависимости от того, расслабляете вы мышцы или втягиваете. Используйте руки не для того, чтобы помогать движениям, а только для того, чтобы ощутить их! Ели вы обнаружили, что не можете изолировать мышцы в упражнении 36, попробуйте слегка подтолкнуть мышцы, когда втягиваете их, но не делайте этого дольше, чем необходимо.





Повторяйте это упражнение несколько раз в день. Попробуйте делать 4 повтора, в каждом из которых вы удерживаете живот втянутым так долго, как только можете, и столько же времени держите его расслабленным. Потом пробуйте делать 8–10 и более повторов, удерживая живот в каждом положении 1–2 секунды. Не задерживайте дыхание — дышите свободно. Мышцы брюшного пресса состоят из трех уровней: верхний, средний и нижний. Тренируйтесь, напрягая последовательно мышцы каждого уровня снизу вверх и сверху вниз. Напрягая мышцы одного уровня, нужно следить, чтобы мышцы других уровней были расслаблены.

Не получается?

Выполнять упражнение 33, лежа на спине в ванне (вода должна прикрывать ваш живот). После того как вы разогрелись после упражнения 33, попробуйте упражнение 36. Следующий этап — волна. Реакция воды на движение вашего живота может помочь вам сделать движение более натуральным. Теплая вода поможет мышцам расслабить-



ся. Кроме того, если вы лежите на спине, ваша поясница прижата и вам легче, чем в положении стоя, не включать в движение мышцы спины, в отличие от обычной «волны».

Упражнение 34. Нагрузка на мышцы увеличивается

Качайте пресс, используя два самые распространенные способа — поднимая ноги и поднимая туловище. Делайте это минимум 10–15 раз в день для начала и доведите до 25–30 или более раз. Чем сильнее мышцы вашего живота, тем лучше у вас получится волна!

Упражнение 35. Почувствуйте диафрагму

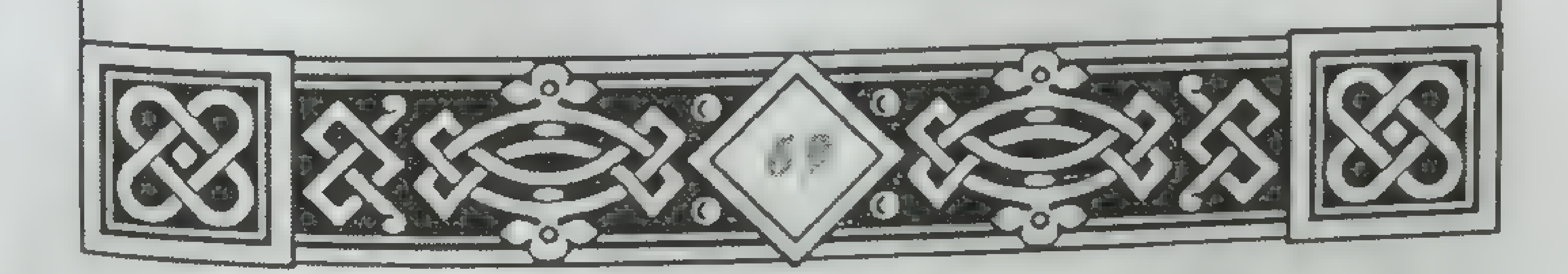
Не всегда сразу удается почувствовать свою диафрагму. Дышите глубоко; вы ощутите, как она двигается между пупком и грудной клеткой. Хорош также следующий метод — сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и «покашляйте».



При покашливании положите руку в область лучевого сплетения (под грудь) — вы ощутите удары диафрагмы.

Удобно делать это упражнение, когда вы сидите (за рулем или за рабочим столом, неважно). Нагните плечи вперед, чтобы живот был немного сжат. Попробуйте слегка втянуть диафрагму. Именно сидя вам будет удобнее ощутить мышцы диафрагмы. Вы должны точно знать, какие именно мышцы сокращаются; представлять, на какой стадии вы находитесь, что делаете в данный момент. Если вы смогли втянуть диафрагму хотя бы чуть-чуть, вы достигли результата. Теперь ритмически сокращайте и расслабляйте диафрагму, снова и снова. Если вы не занимались раньше спортом или каким-либо видом деятельности, напрямую связанным с работой диафрагмы (например, вокалом), — ощущение работы диафрагмы будет поначалу непривычным и, как любая мышечная работа, при многократном повторении может вызвать ощущение напряжения и усталости. Пусть вас это не смущает.

Упражняя диафрагму, вы помогаете себе в будущем успешнее овладеть техникой волны живота и тряски диафрагмой.

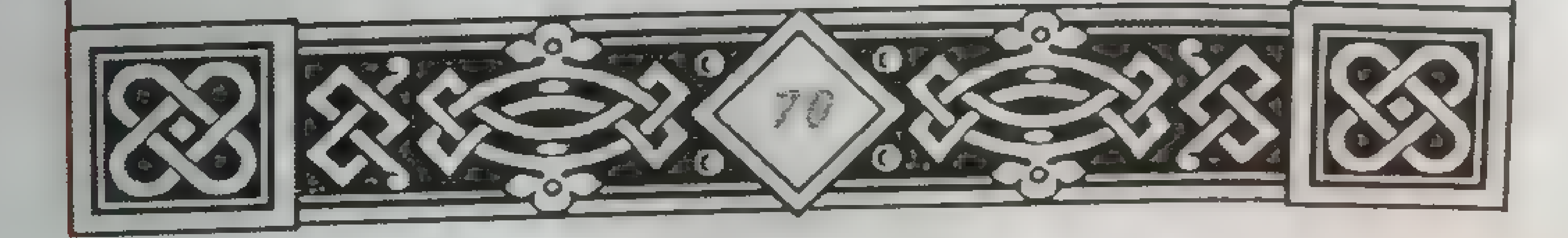


Упражнение 36. Мышцы нижнего пресса и мышцы диафрагмы работают изолированно друг от друга

Это более сложный вариант упражнения 33. Разогрейтесь, используя упражнение 33. Затем попробуйте втянуть диафрагму и расслабить мышцы нижнего пресса. А затем втянуть мышцы нижнего пресса и расслабить диафрагму. Повторяйте опять и опять. Не забывайте, что дышать нужно свободно.

Упражнение 37. Попробуйте сделать волну

Научившись чувствовать и контролировать мышцы живота, нижнего пресса и диафрагмы, переходим к следующей ступени — волне. Это естественное усложнение упражнения 36, которое у вас уже получается. Просто делайте это упражнение, стараясь выполнять его как можно более плавно, волнообразно, «перетекая» из одного положения в другое.



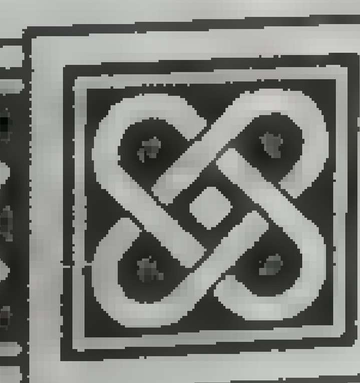
Не получается?

Изучите строение интересующей вас группы мышц. Найдите анатомическую схему мышечной системы человека. Посмотрите на диафрагму, косые мышцы, мышцы таза. Определите их местонахождение в вашем теле. Сделайте упражнение 33. Представляйте, как сокращаются ваши мышцы при втягивании живота, как они растягиваются при расслаблении. Перейдите к упражнению 36 и опять представьте работу своих мышц — вы можете их изолировать? Вы можете их расслабить?

Не бойтесь повторять упражнения снова и снова. Сила мышц не так важна при выполнении волны, как важен контроль, который вы сознательно осуществляете — постоянный контроль над работой мышц. Постепенно элемент перекатывания доводится до автоматизма; в таком случае он не потребует больше мыслительных усилий.







Упражнение 38. «Гриб»

ИП: Ноги в 6-й позиции, руки в египетской постановке с добавлением ливанской техники.

ТВ: Вертикальный покруг корпуса назад обычно выполняется одновременно с горизонтальным. Когда бедра начинают движение назад (рис. 64), корпус падает по диагонали (по отношению к воображаемой верикальной линии, проходящей вдоль позвоночника) (рис. 65), начиная горизонтальный полукруг (рис. 66, 67). Не забудьте, что оба полукруга должны получить завершение (рис. 68).

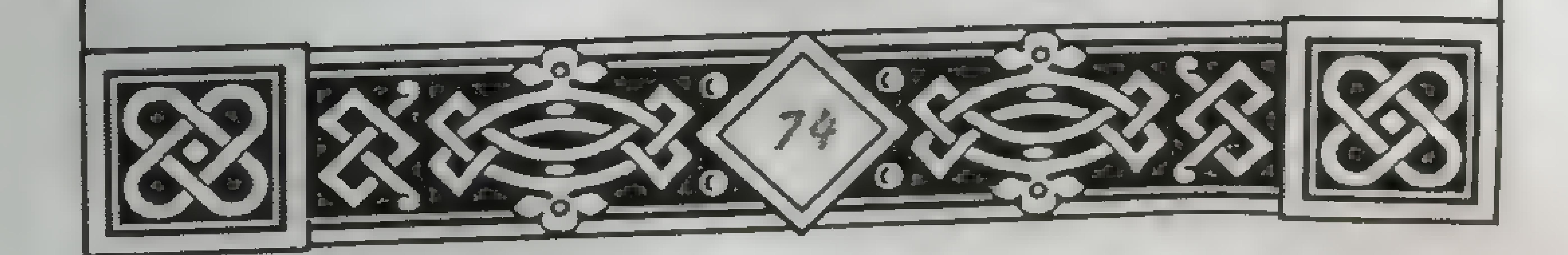


Рис. 64

Рис. 65

Рис. 66

Рис. 67




Рис. 68

Упражнение 39. «Луна»

ИП: Ноги в 6-й позиции, руки в египетской постановке с добавлением ливанской техники.

ТВ: Вертикальный полукруг корпуса вперед обычно выполняется одновременно с прогибом поясницы. Когда бедра начинают движение вперед (рис. 69), корпус отклоняется назад (рис. 70), начиная горизонтальный полукруг (рис. 71). Вес тела переносится с ноги на ногу — начинаем на одной ноге, заканчивая на другой; при этом бедра описывают полукруг.



Рис. 69





Рис. 70

Рис. 71

Упражнение 40. Нижний «маятник»

ИП: Ноги в 6-й позиции, руки в египетской постановке.

ТВ: Отрываем рабочую ногу на носок (рис. 72), отводя бедро наверх в сторону (рис. 73) и опускаем бедро вниз (рис. 74). Таким образом бедро описывает полукруг (рис. 75). Повторите то же самое на другую ногу и бедро. В результате получается движение нижний «маятник».

Схема движения

Раз — ПБ наверх+ПН на носок

Два — ПБ в сторону+ПН на носке

Три — ПБ опускаем, пятку опускаем

То же самое повторяем на другое бедро (рис. 76, 77).

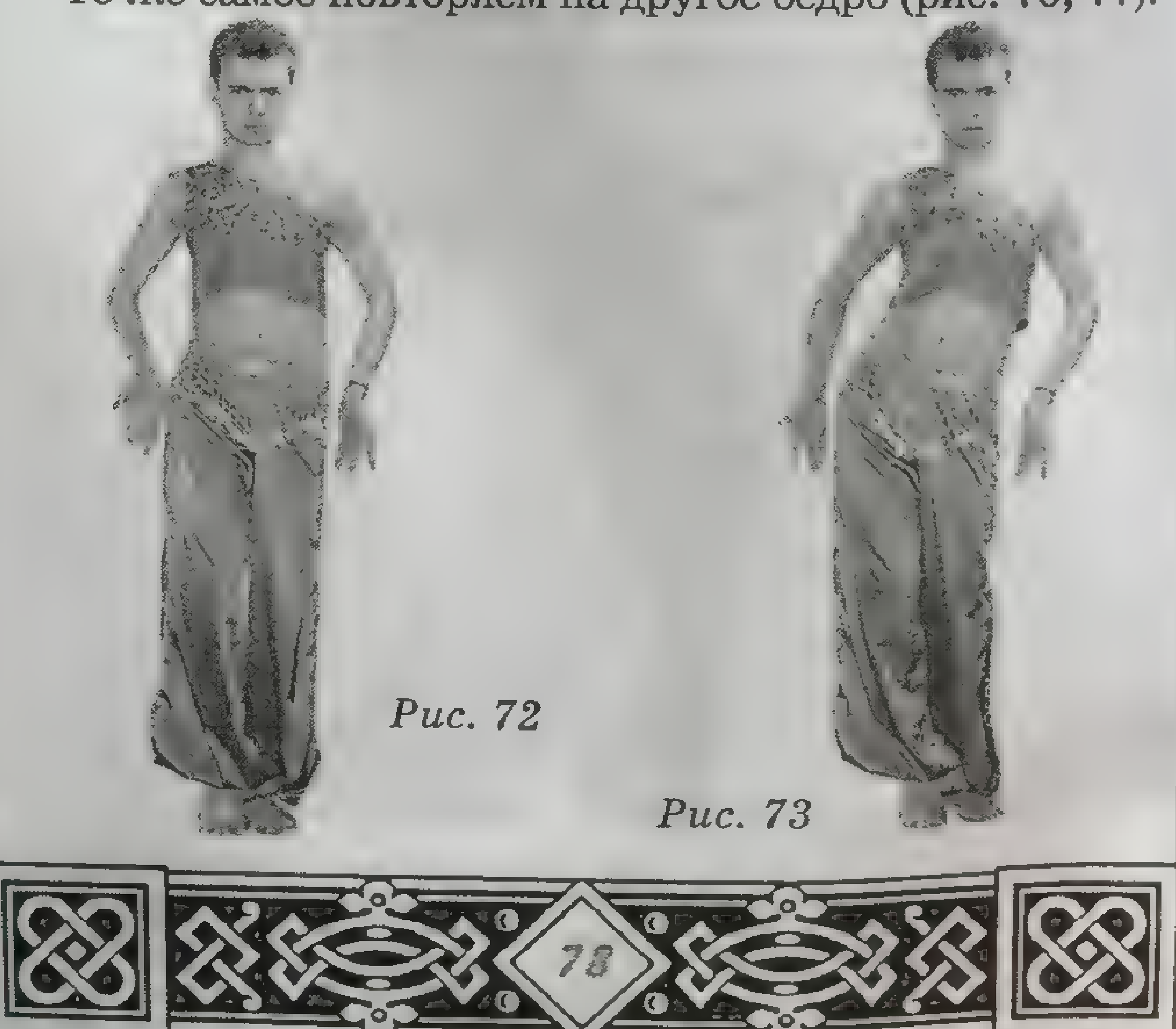


Рис. 72

Рис. 73


Рис. 74

Рис. 75

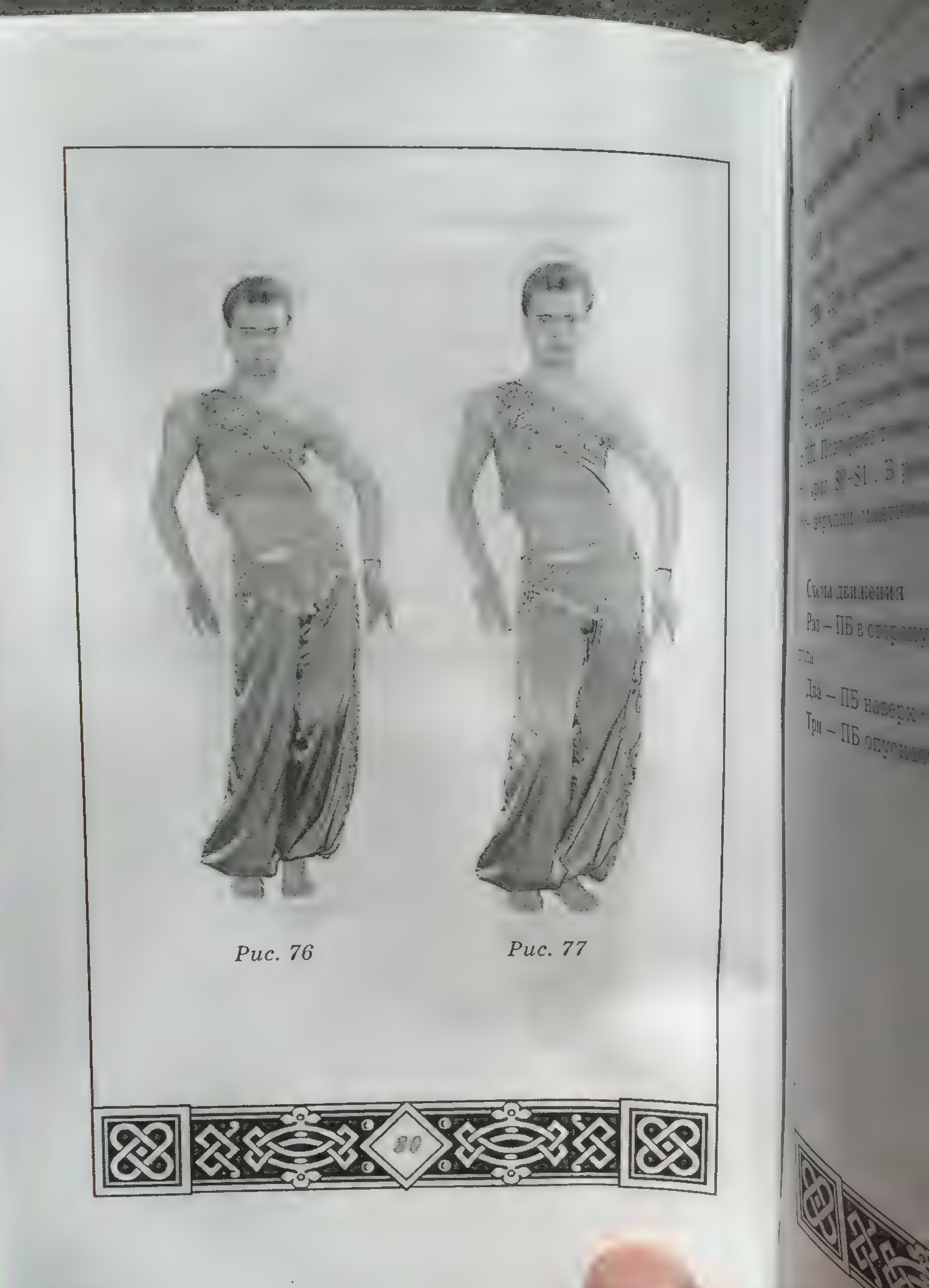


Рис. 76 *Рис. 77*

Упражнение 41. Верхний «маятник»

ИП: Ноги в 6-й позиции, руки в египетской постановке.

ТВ: При движении верхний «маятник» бедро уходит сначала в сторону (рис. 78), стопа становится на носок при поднятии бедра наверх (рис. 79). При опускании бедра вниз пятка становится в ИП. Повторите то же самое на другую ногу и бедро (рис. 80–81). В результате получается движение верхний«маятник».

Схема движения

Раз — ПБ в сторону без отрыва правой пятки от пола

Два — ПБ наверх+ПН на носок

Три — ПБ опускается в ИП.



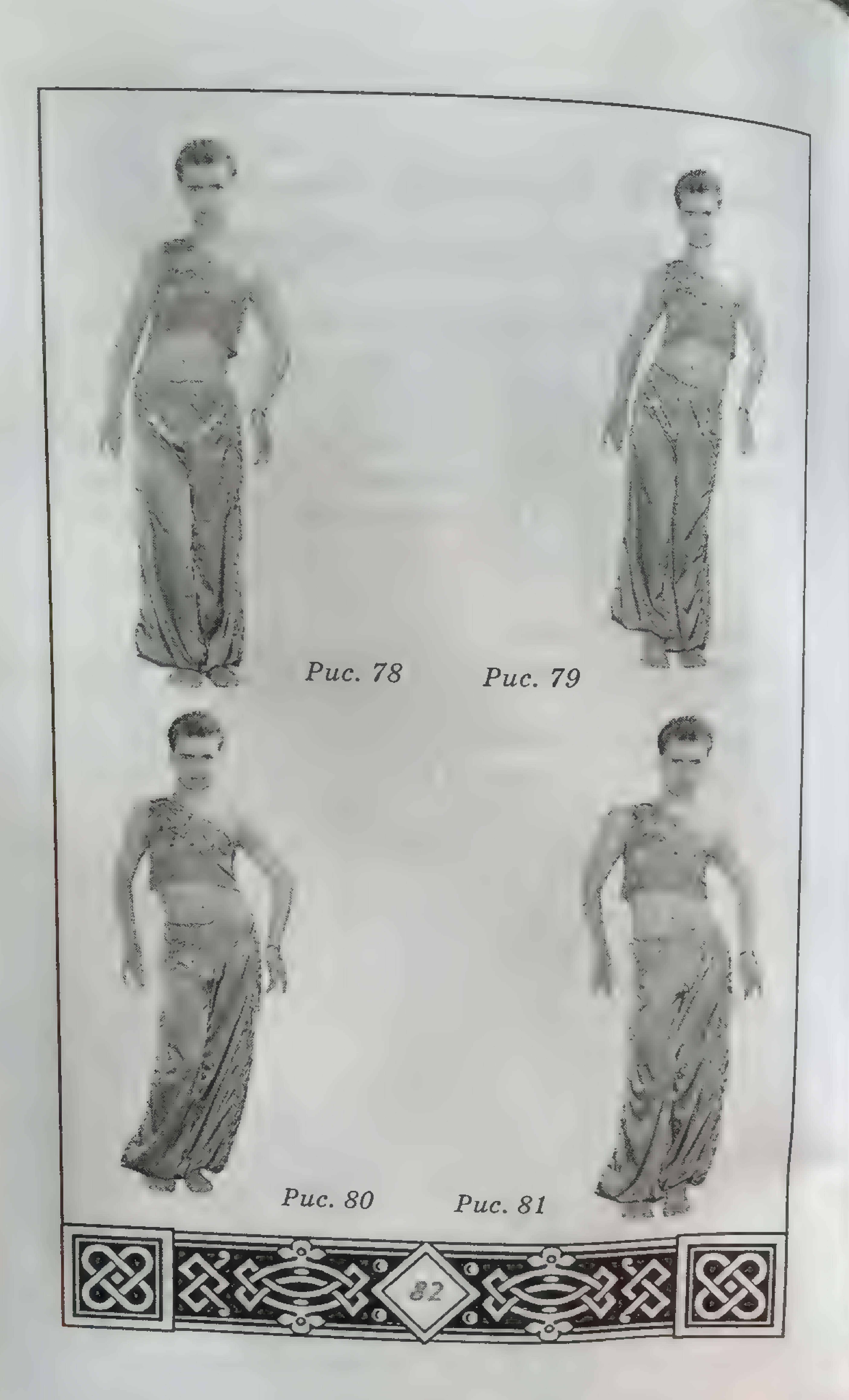


Рис. 78 Рис. 79

Рис. 80 Рис. 81

Часть 5.
Техника рук



Несколько советов по проведению занятий дома:

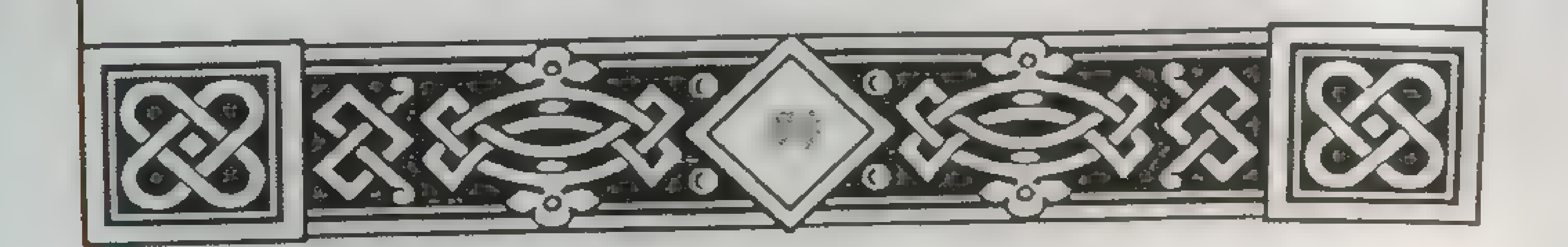
1. Постарайтесь настроить домашних — детей, родителей, бабушек, любимого кота с собакой — таким образом, чтобы вас никто не отвлекал, пока вы занимаетесь.

2. Занимайтесь 1 час, не меньше. Возможно, на первых порах вам трудно будет работать в течение часа; в таком случае стоит заниматься дважды в день.

3. Проводите занятия регулярно. Выберите удобное для вас время и удобные дни (2–3 дня в неделю, можно и чаще, конечно) и строго следуйте своему графику.

4. Используйте дополнительные занятия, которые будут вам полезны: аэробика, фитнес и т. д.

5. Занимайтесь в удобном костюме, который не будет сковывать ваши движения. Желательно, чтобы костюм для занятий танцем был привлекателен и необычен — постарайтесь не использовать в качестве костюма джинсы и топ! Это всего лишь рекомендация; однако нам кажется, что, сменив джинсы на нечто более изысканное, вы и сами почувствуете разницу.



Ливанская техника рук

Ливанская техника рук в отличие от египетской не имеет четких постановок. В ней преобладают мягкие вращения кистью, которые отсутствуют в египетской технике.

Не отдавайте в танце предпочтения какой-либо одной технике — ливанской или египетской, старайтесь их сочетать с любой из техник танца живота.

Упражнение 42. Базовые движения (связка)

Движение выполняются плавно «перетекая» из одного в другое

— сорви траву: пальцы кисти закрываются (по принципу веера), «охватывают» воображаемую траву, затем поднимаются вверх — «срывают» ее (рис. 82);

— посмотри, который час (рис. 83);

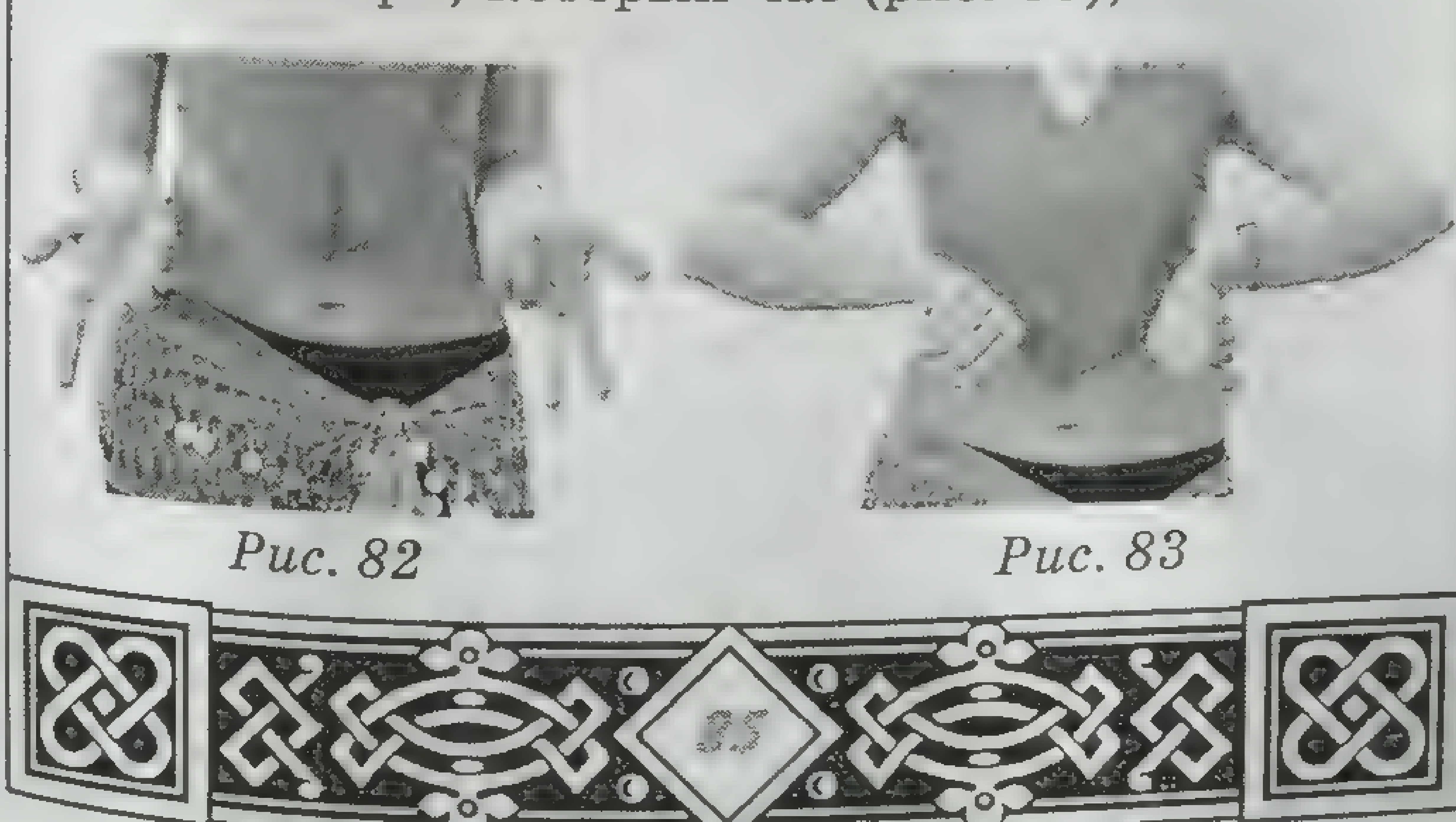


Рис. 82 *Рис. 83*

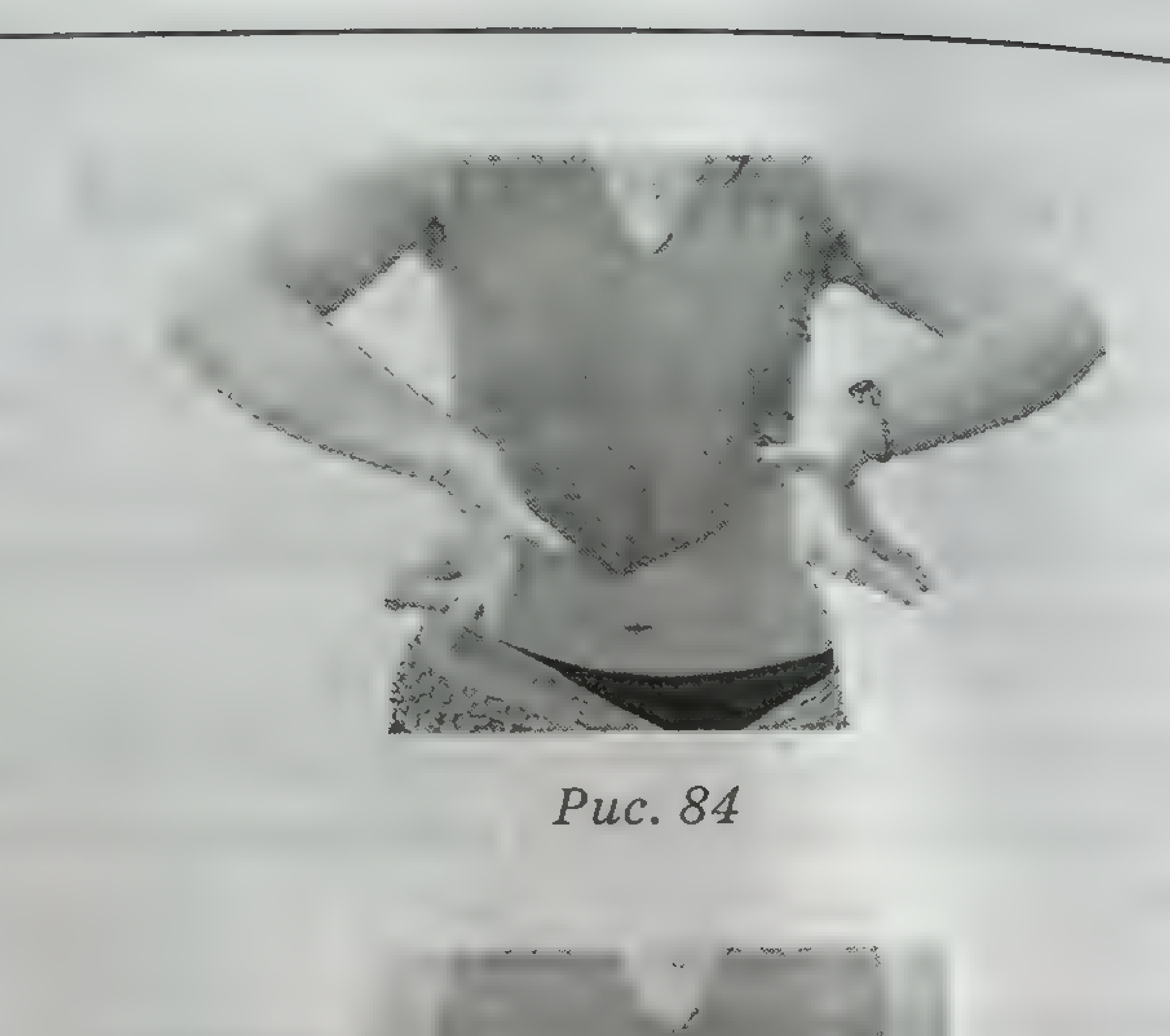


Рис. 84



Рис. 85

— сорви цветок и отдай любимому (рис. 84, 85);




Рис. 86

— останови любимого (рис. 86);


Рис. 87

Рис. 88

— покажи ему поднос (рис. 87), на котором лежит роза (рис.88);

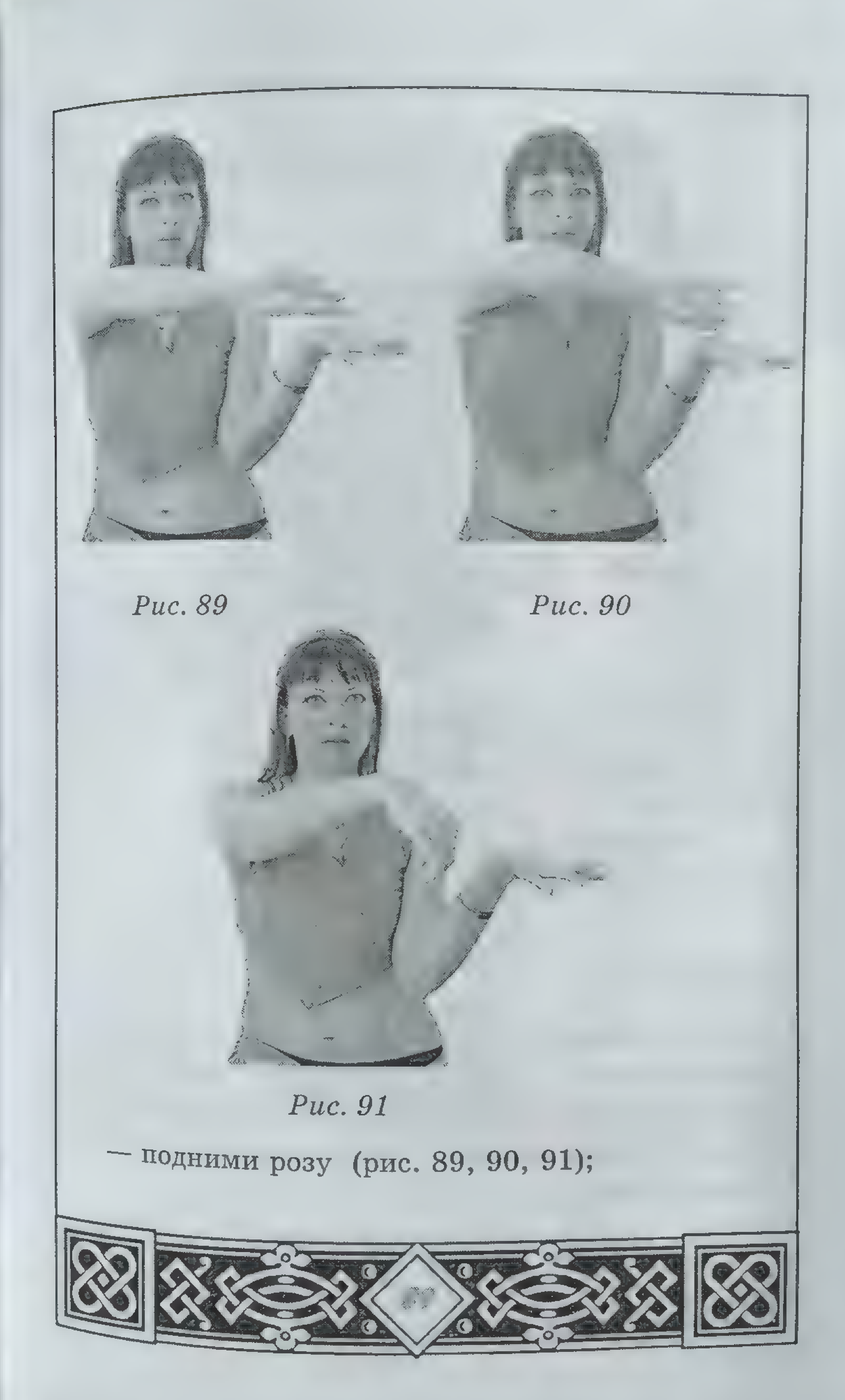


Рис. 89

Рис. 90

Рис. 91

— подними розу (рис. 89, 90, 91);

Рис. 92

— покажи розу (рис. 92);

— отведи руку с розой в сторону (рис. 93).

Рис. 93

Примечание

Руки движутся в разных плоскостях. Есть два положения, из которых руки могут пойти в любом направлении (кроме позиции, из которой они только что вернулись) — «руки в стороны» и «просящие руки».



Упражнение 43. Цветок лотоса

(рис. 94–99)



Рис. 94



Рис. 95




Рис. 96

Рис. 97


Рис. 98

Рис. 99



Упражнение 44.

(рис. 100–104)

Цветок лотоса, вариации. Движение выполняется по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Рис. 100

Рис. 101


Рис. 102

Рис. 103

Рис. 104

Египетская техника рук

Египетская техника отличается четкой постановкой рук, она акцентирует рабочее бедро, направление движения и центр тела.

Исходные позиции рук

Египетская техника рук отличаетсятем, что она более статична; она акцентирует движение и направление.





Упражнение 45.

ИП: Пятки и носки вместе, спина ровная, руки на уровне бедер, локти отведены назад и округлены (египетская постановка) (рис.105–107).

Рис. 105

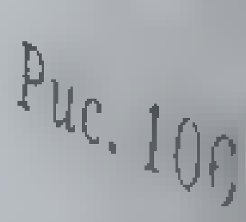
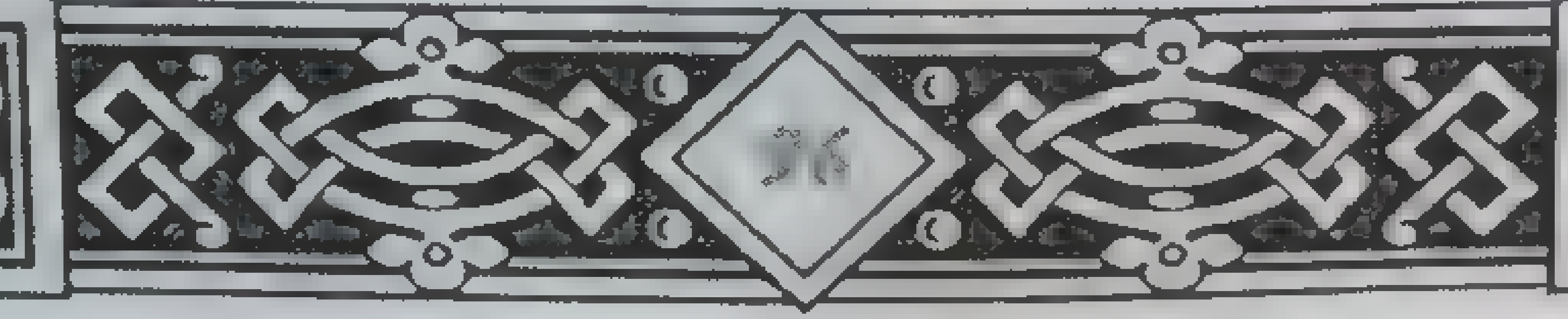
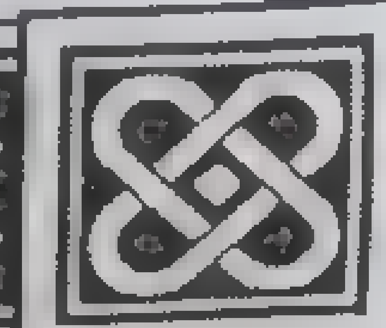


Рис. 106








Рис. 106

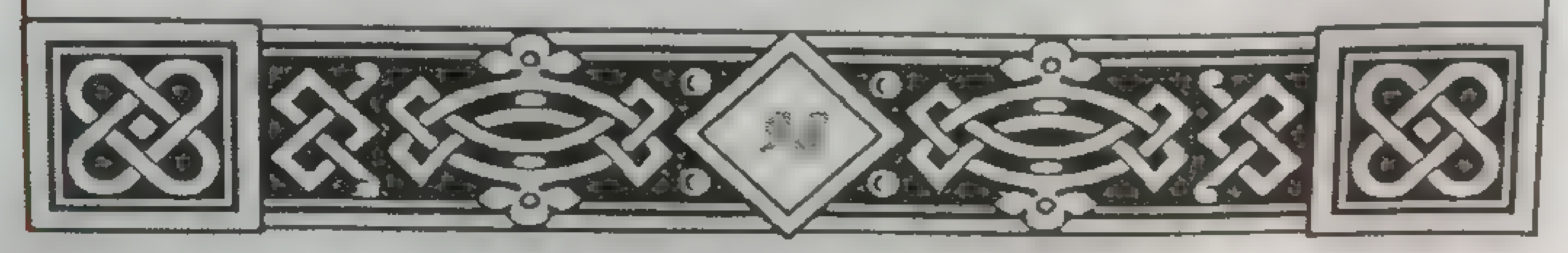
Рис. 107

Вариации



Рис. 108

«Звезда». Поднимаем руки из исходной позиции; большой и указательный пальцы соединяются. Руки находятся впереди головы, за голову не заводятся, локти округлены (рис. 108).



«Кувшин». Плечи заведены назад, руки над головой, локти округлены и кисти рук «смотрят» друг на друга (рис. 109).



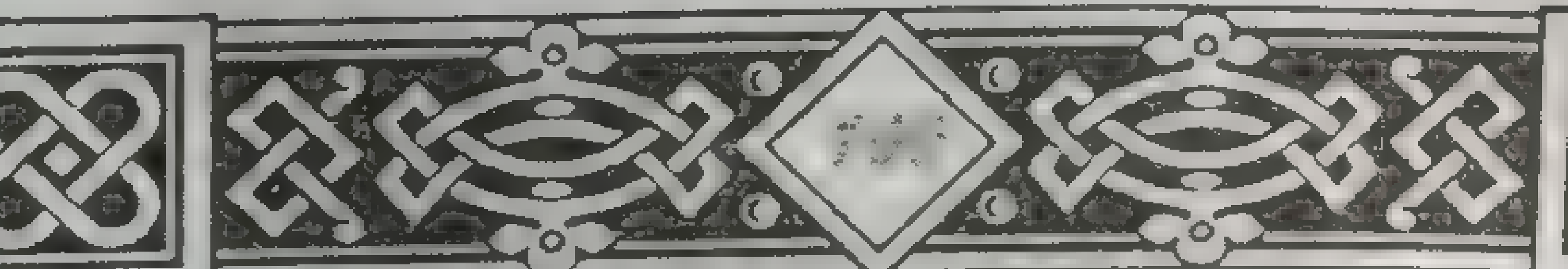
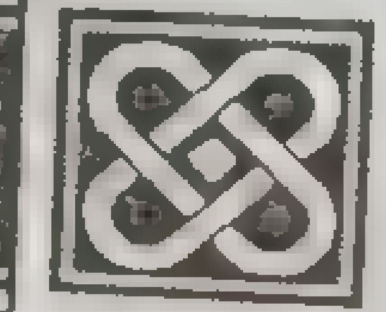
Рис. 109



Отводим руку в сторону (рис. 110).



Рис. 110



Отводим руку вниз (рис. 111).

Одна рука остается в позиции (рис. 107), вторая идет к бедру в исходную позицию (рис. 112).

Рис. 111

Рис. 112





Заводим руку за голову (рис. 113).

Рис. 113

«Просящие руки». В эту позицию можно перейти из исходной (рис. 114, 115)



Рис. 114





Рис. 115

Примечание

1. Ритм бедра не должен сочетаться с ритмом рук: руки идут в 2–4 раза медленнее, чем бедро (в зависимости от характера музыки).

2. Руки никогда не должны напрягаться, пальцы расслаблены, напряжение только в суставной части кисти.





Отцентровка

Отцентровка корпуса руками на египетской технике (рис.116). На всех движениях египетской техники вы можете отделять правую часть корпуса от левой используя отцентровку египетской техники.

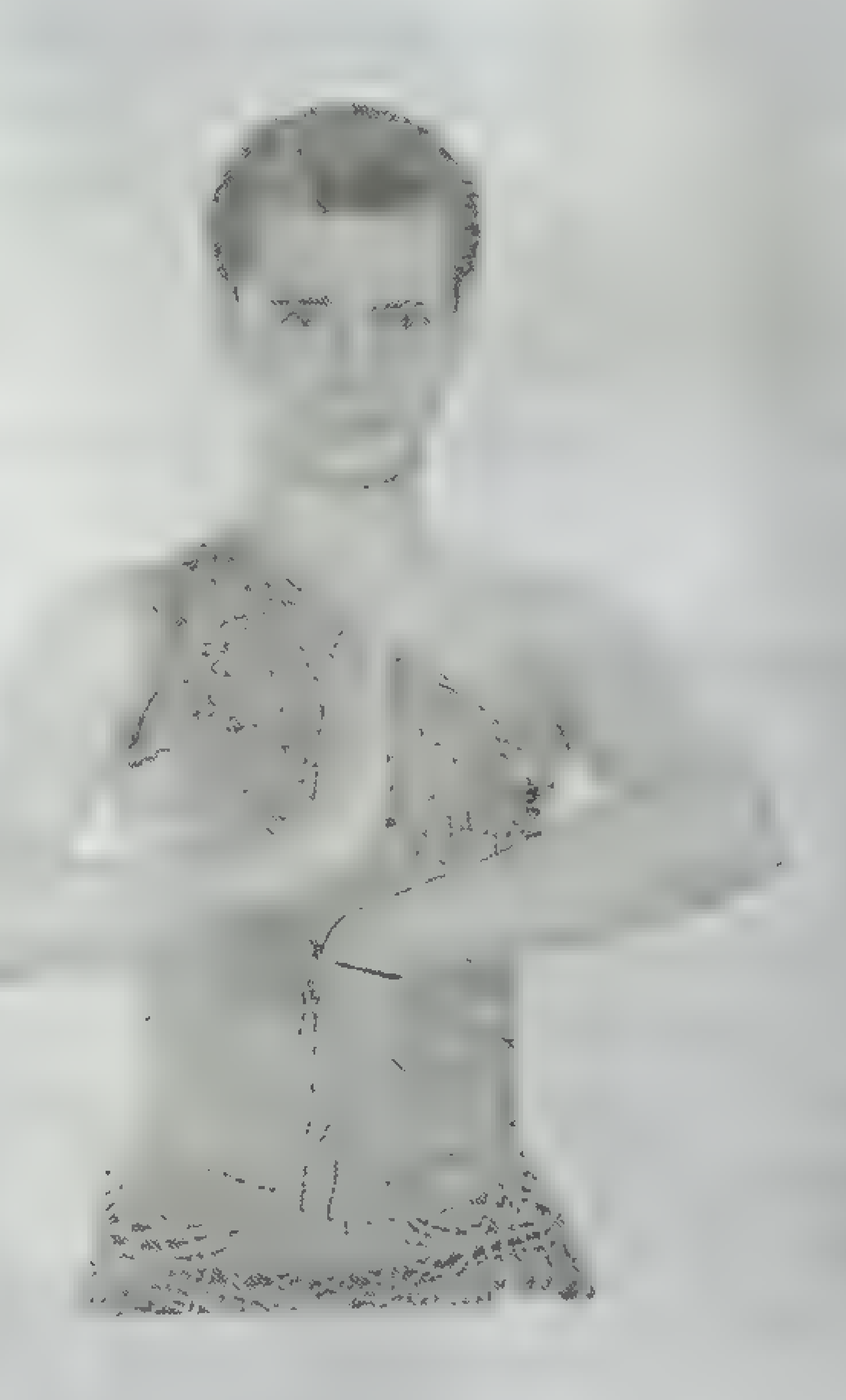


Рис. 116




Рис. 117

Рис. 118

Рис. 119

Упражнения, развивающие пластику рук

Упражнение 46. Веер

Последовательно, начиная с указательного пальца, раскрываем ладонь, затем, начиная уже с мизинца, закрываем ее, и наоборот: раскрываем, начиная с мизинца, и закрываем, начиная с указательного пальца. Выполняя это упражнение, вы не должны чувствовать напряжение в кисти.

Упражнение 47. Волна рукой («свеча»)

Это движения изначально является такой же отцентровкой, как и предыдущие отцентровки, но с добавлением пластики кисти. Таким образом мы получаем отцентрованную пластику кисти.

Представьте, что вы погружаете руку в теплый песок — кладете ладонь на песок и берете горсть, (рука остается ладонью вниз). Теперь медленно начинайте высыпать песок, раскрывая руку (пальцы сомкнуты и скользят по ладони). До самого последнего момента между пальцами и ладо-



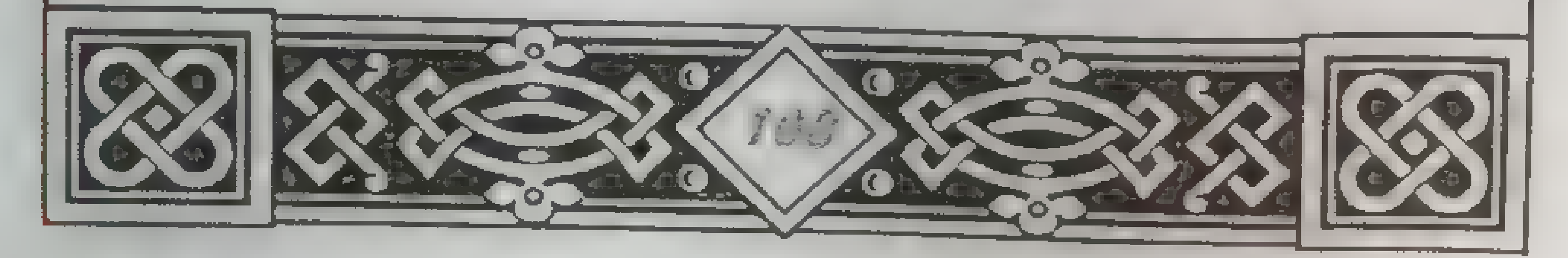


нью должен оставаться песок. Большой палец не отставляйте в сторону — он приближен к ладони и повторяет движения остальных пальцев. Теперь попробуйте плавно повторять упражнение. Это движение помогает совершенствовать пластику всей кисти (рис. 120–124).

Попробуйте сделать это движение в обратную сторону.



Рис. 120




Рис. 121

Рис. 122

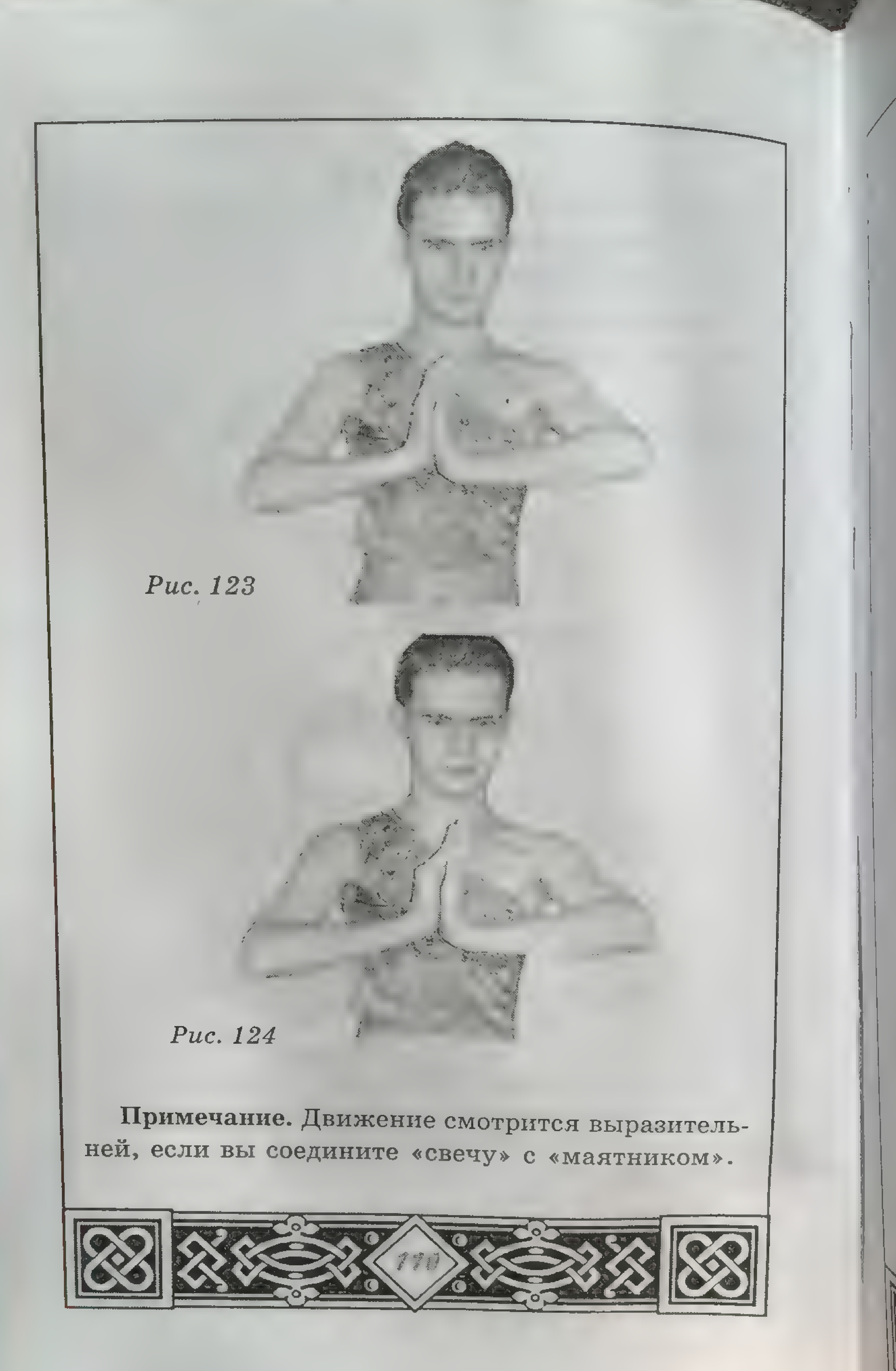


Рис. 123

Рис. 124

Примечание. Движение смотрится выразительней, если вы соедините «свечу» с «маятником».



Часть 3. Танец с предметами





Танец с саблей

Контраст плавных движений восточного танца с холодным оружием смотрится крайне необычно (рис. 125). Танцовщицы не делают боевых движений саблей, а используют ее для красивых балансировок на голове, животе или бедре.

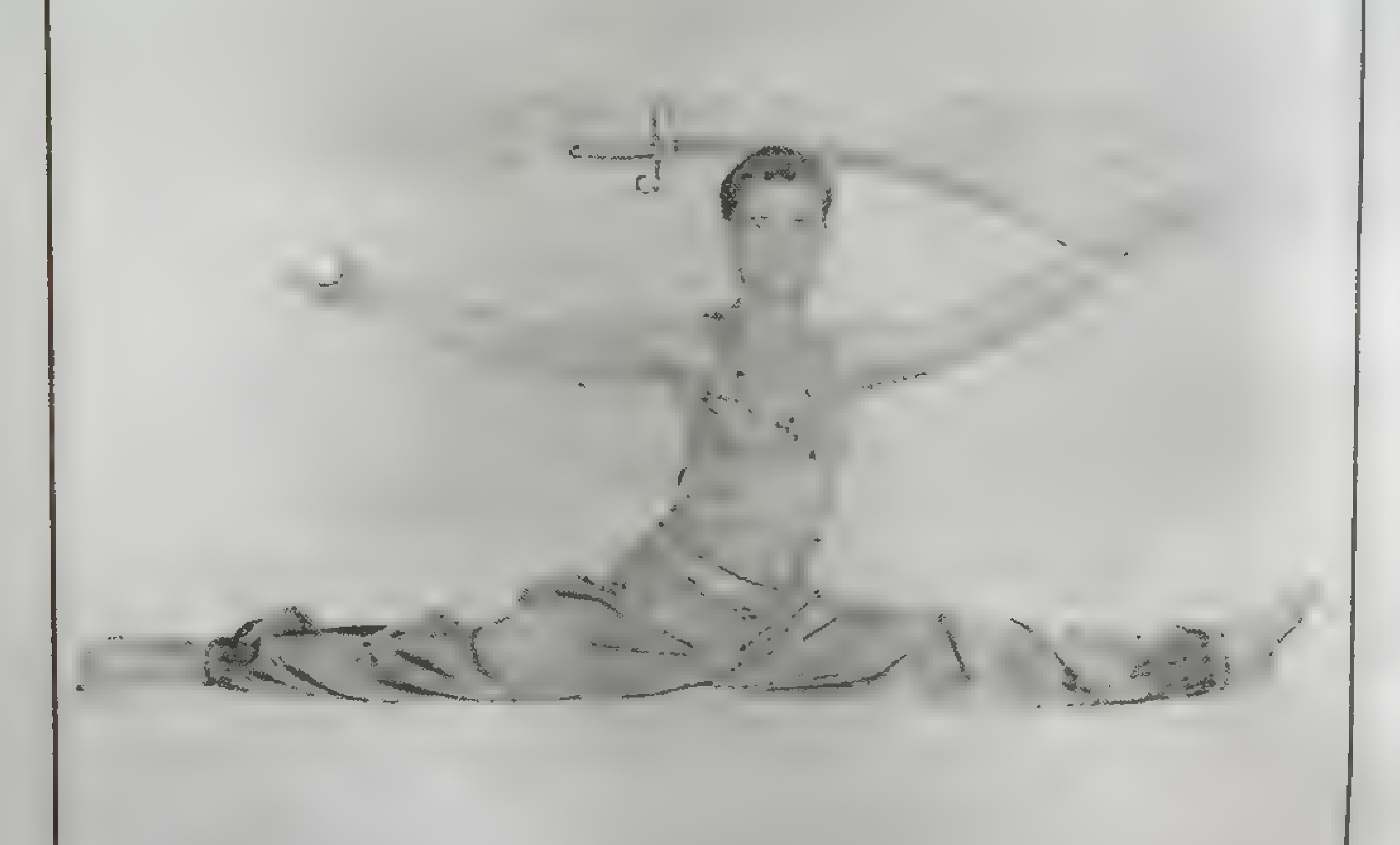


Рис. 125



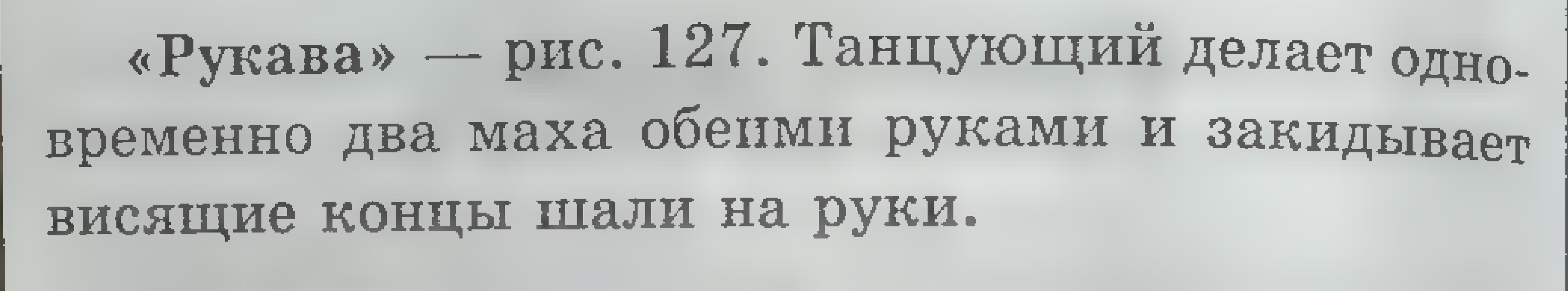
Танец с шалью

Существует множество вариаций танца с шарфом (шалью) (рис. 126–131).



Рис. 126





«Рукава» — рис. 127. Танцующий делает одновременно два маха обеими руками и закидывает висящие концы шали на руки.

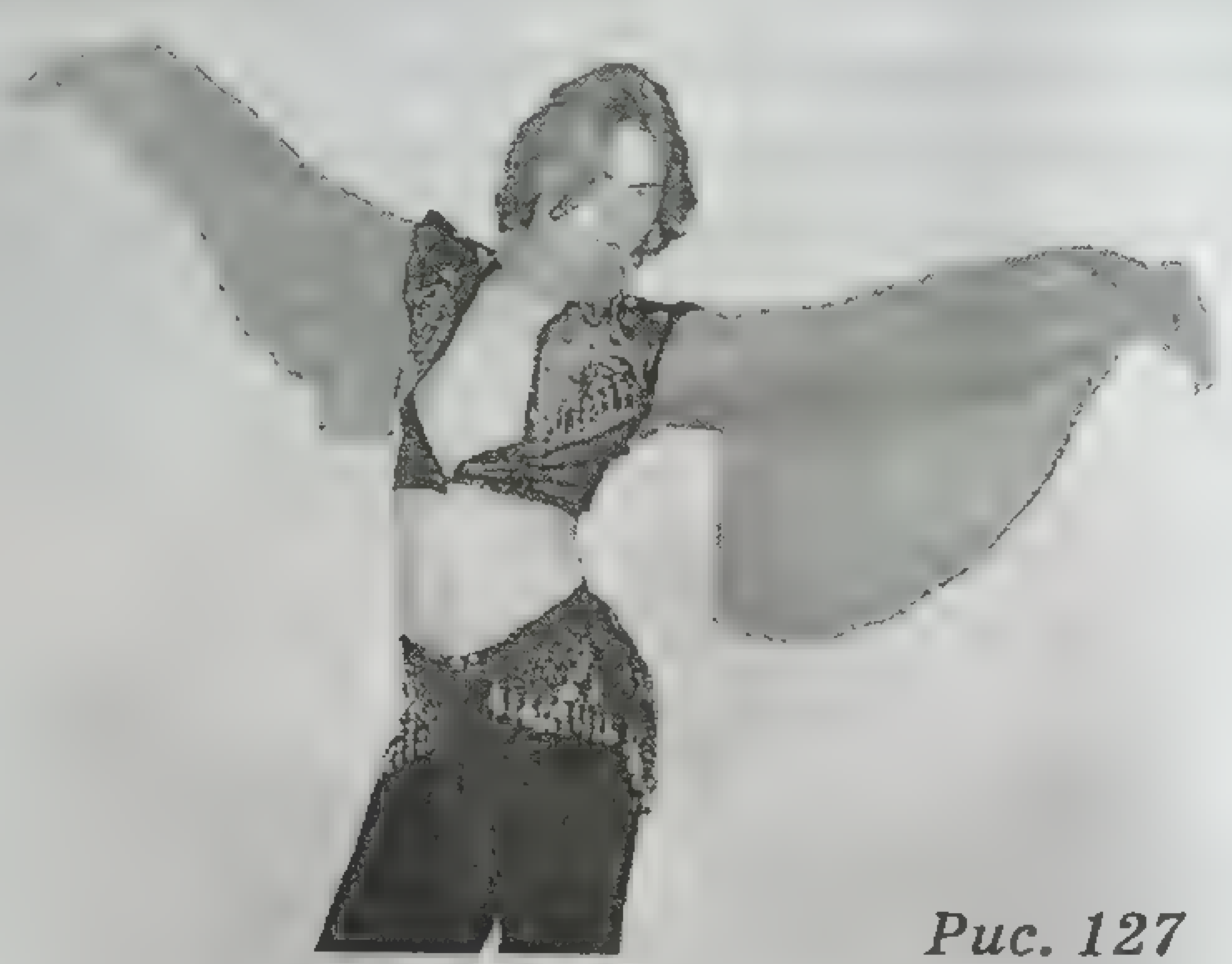


Рис. 127

Положение **«Крылья бабочки»** крест-накрест за спиной (рис. 128).

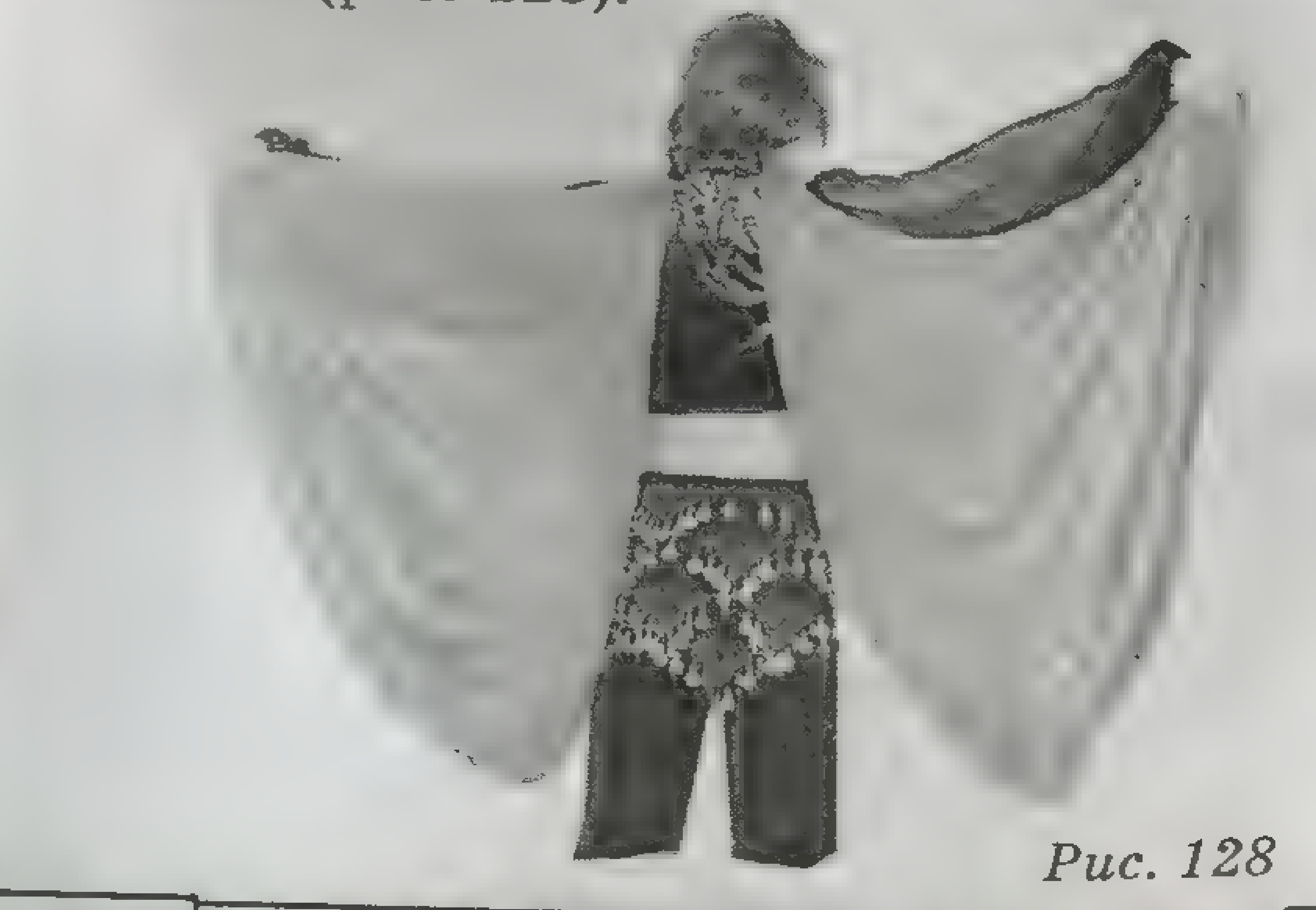
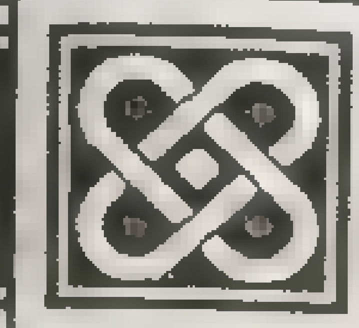


Рис. 128





«Крылья бабочки» — рис. 129 и рис. 130.

Рис. 129

Рис. 130

Рис. 131



Танец с канделябром

(«Шемадан»)

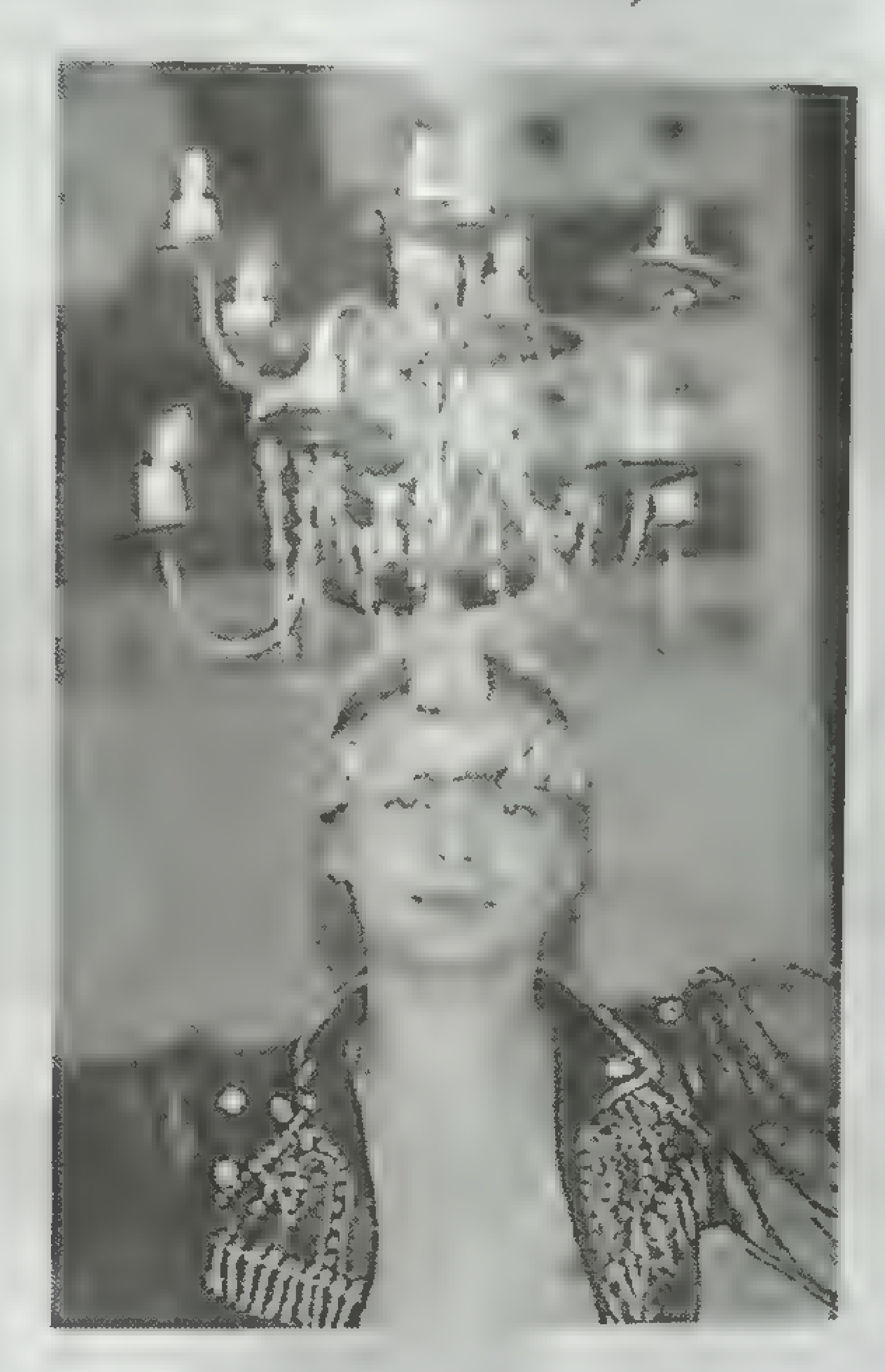
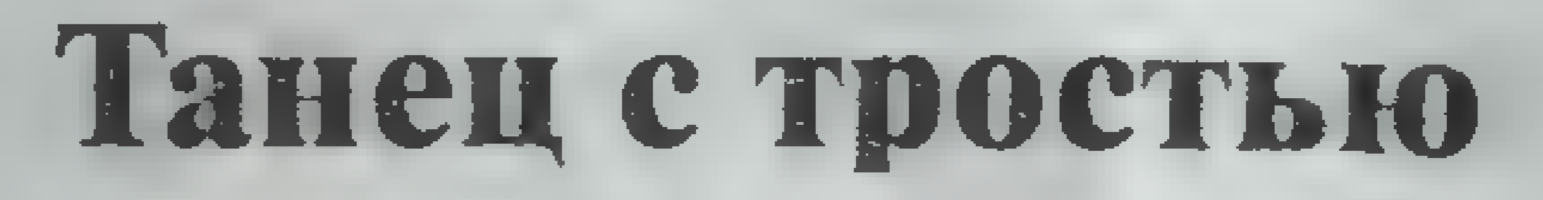


Рис. 132

Требует особого мастерства из-за вынужденной неподвижности головы танцовщицы. Не соблюдая правила работы с канделябром, исполнитель рискует получить ожоги и испортить костюм воском.





Танец с тростью

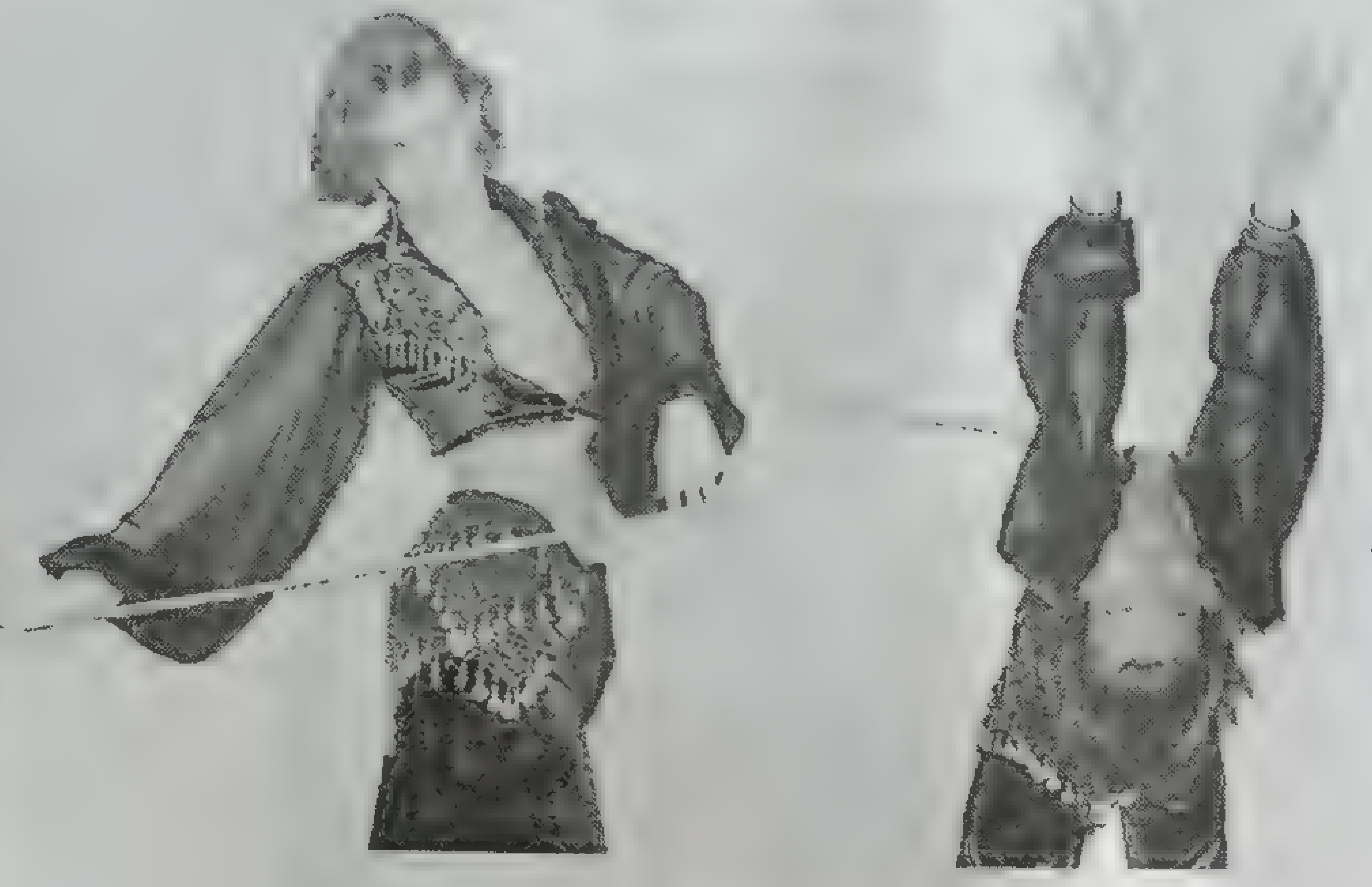


Рис. 133 *Рис. 134*



Рис. 135

Самые эффектные моменты в танце с тростью — это балансировка трости на груди (рис. 133), голове (рис. 134), бедрах во время танца.





Танец с цимбалами

Цимбалы, или сагаты, — маленькие металлические литавры, надевающиеся на большой и средний палец (рис. 136–139).

Рис. 136

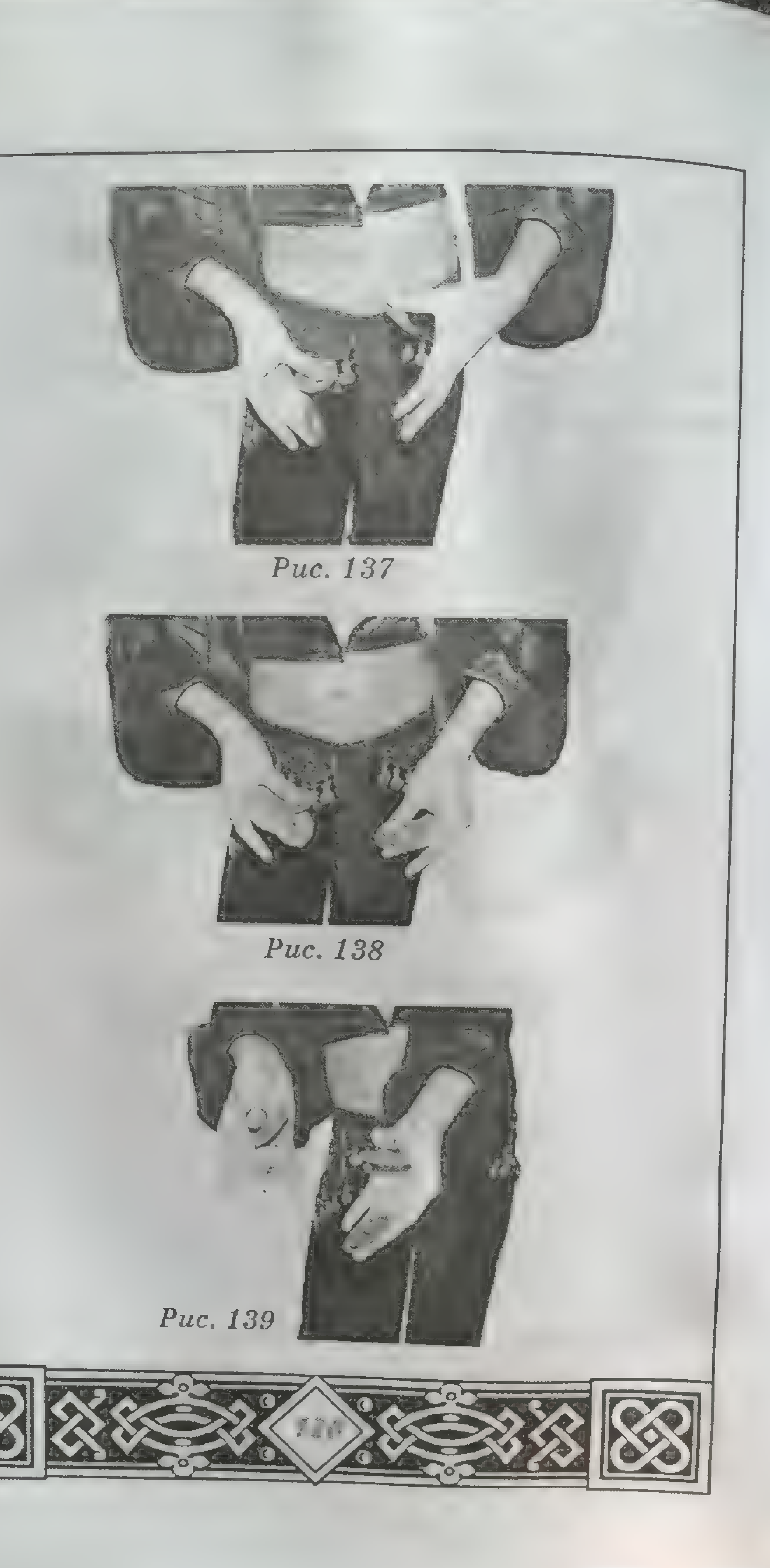


Рис. 137

Рис. 138

Рис. 139

ПРИЛОЖЕНИЕ

(автор Горяинова О. В.)

КОСТЮМЫ ДЛЯ ТАНЦЕВ





Традиционный костюм для арабских танцев состоит из шаровар или юбки, бюстгальтера и покрывала. Доминантным в любом костюме является пояс шаровар (юбки) и бюстгальтер — они обязательно должны быть красиво расшиты.

Костюм дополняет множество аксессуаров: браслеты для рук и ног, отдельные рукава, ожерелья, обручи и шапочки для головы.

Модель I

Юбка (рис. 1) состоит из двух полотнищ, сшитых с поясом, но не сшитых между собой — разрез. Юбка застегивается на молнию в заднем среднем шве.

Тебе потребуется: отрез шелка длиной «две длины юбки + 50 см» при ширине ткани не менее 150 см, потайная застежка-молния.

Моделирование выкройки

Для того чтобы построить выкройку юбки, нужно использовать основную выкройку прямой юбки и промоделировать ее.

Моделирование основной выкройки юбки для получения выкройки данной модели показано на рисунке 2. На выкройке задней половинки юбки опускается линия талии, к примеру, на 5 см,



ширина пояса, к примеру, 10 см. Юбка расклешивается — от бедра чертится новая линия бока (величина клеша по желанию). Выкройка по проведенным линиям разрезается.

Детали пояса складываются стык в стык по линии вытачки, снизу подклеивается полоска бумаги (см. рисунок 2).

Таким же образом моделируется выкройка передней половинки юбки.



Рис. 1

Описание работы

•Стачать средний шов задней части юбки до метки расположения застежки-молнии. Припуски шва обметать и разутюжить.

•По боковым сторонам переднего и заднего полотнищ юбки нужно выполнить узкую подгибку и притачать на расстоянии не более 0,5 см.

•Присборить полотнища юбки: проложить строчку вдоль верхнего края каждого полотнища, с одной стороны нитки завязать в узелок, с другой взять нижнюю нить и стянуть полотнища до нужной ширины (по желанию).



•Стачать боковые швы на деталях пояса. Припуски шва обметать и разутюжить. В результате получится две детали пояса, симметричные друг другу.

•Детали пояса сложить лицевыми сторонами внутрь, уравнять срезы и стачать по линии верха. Вывернуть пояс на лицевую сторону и выметать верхний край.

•Сложить пояс одной из лицевых сторон (это будет теперь внешняя сторона пояса) с полотнищами юбки, совместив середины полотнищ и середины задней и передней частей пояса, и притачать. Припуски шва заутюжить на сторону пояса.

•Вметать застежку-молнию в средний шов задней части юбки и пояса так, чтобы зубчики не были видны, и притачать.

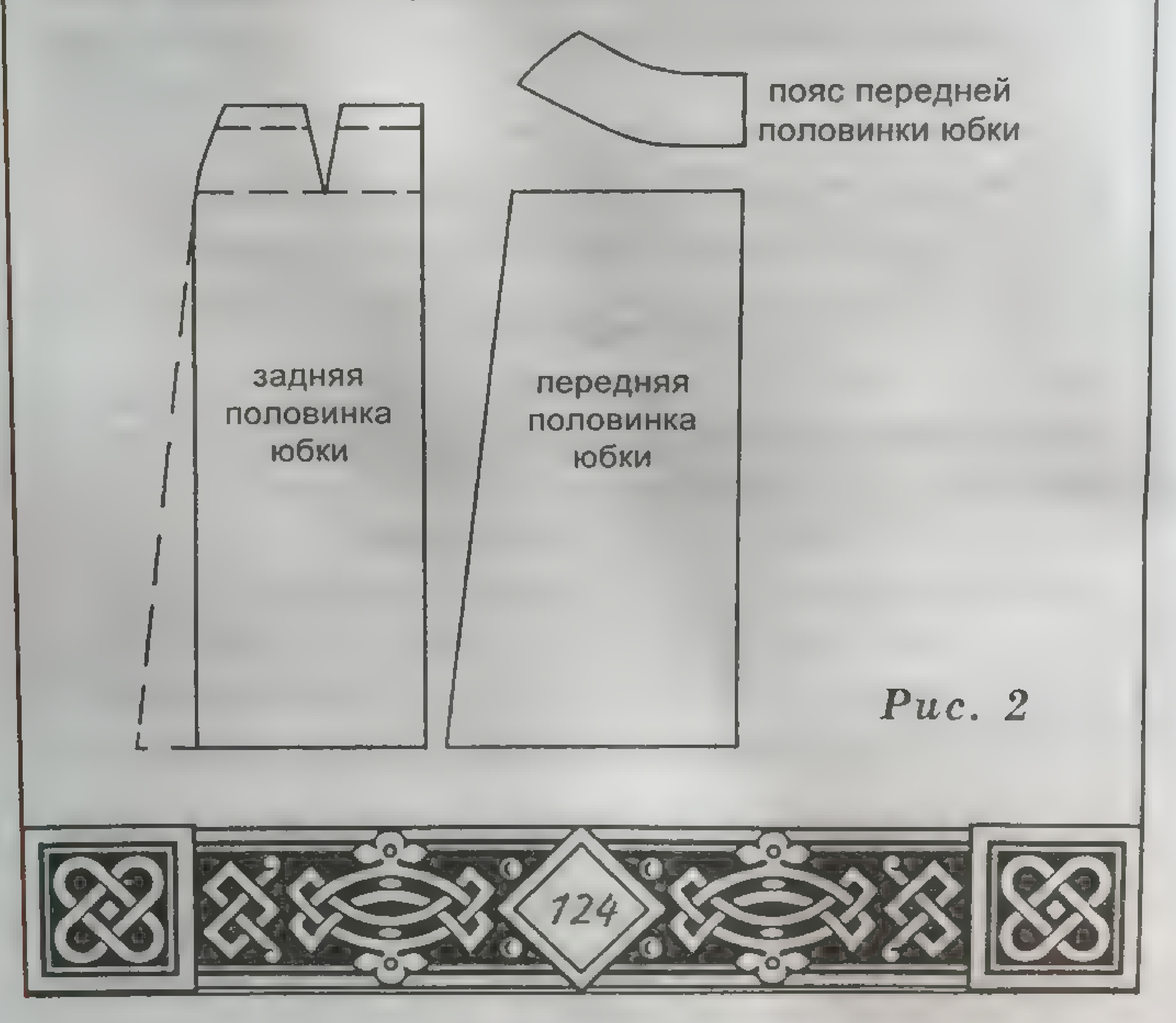


Рис. 2

Подвернуть припуск внутренней части пояса так, чтобы закрылись заутюженные вверх припуски шва стачивания, и притачать. Свободные края пояса над разрезами сметать между собой, подвернув припуски внутрь пояса, и отстрочить с лицевой стороны. Поперечные края внутренней части пояса подвернуть и пришить к тесьмам застежки-молнии. В итоге получится пояс — и внутренняя, и внешняя стороны которого имеют лицевую сторону ткани.

Модель 2

Юбка формы «колокол» (рис. 3) с фигурным разрезом в правом рельефном шве переда и фигурной линией верха пояса. Юбка застегивается на молнию в заднем среднем шве.

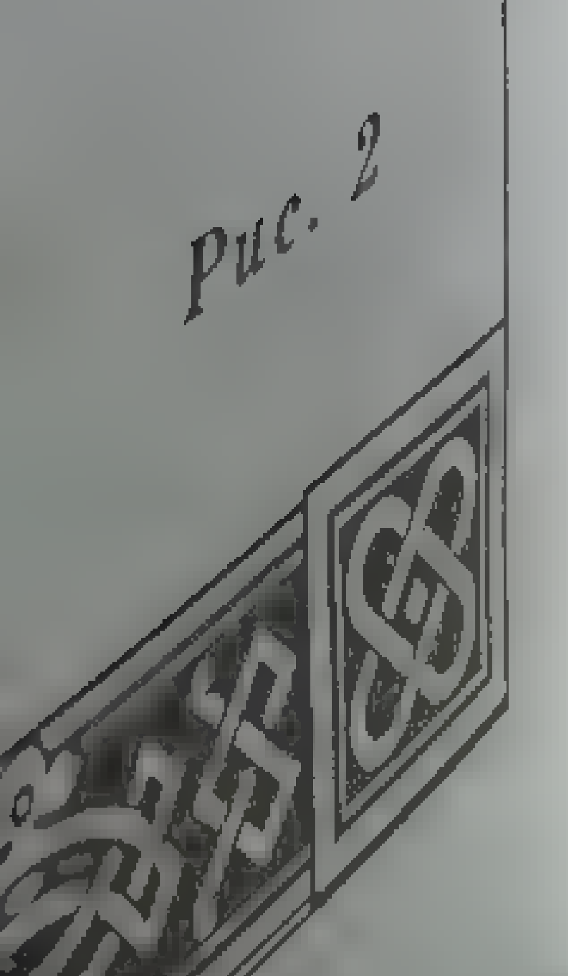
Тебе потребуется: на юбку отрез шелка длиной «две длины юбки + 50 см» при ширине ткани не менее 150 см, потайная застежка-молния.

Моделирование выкройки

Для того чтобы построить выкройку юбки, нужно использовать основную выкройку прямой юбки и промоделировать ее.

Моделирование основной выкройки юбки для получения выкройки данной модели показано на ри-






Рис. 3

Рис. 4

сунке 4. На выкройке передней половинки юбки опускается линия талии, к примеру, на 5 см, ширина пояса, к примеру, 10 см. От вершины талевой вытачки проводится вертикальная линия вниз — выкройка по этой линии разрезается. Выкройка по проведенным линиям разрезается.

Детали пояса складываются стык в стык по линии вытачки, снизу подклеивается полоска бумаги, чертится фигурная линия верха пояса по желанию (см. рисунок 5).

Таким же образом моделируется выкройка задней половинки юбки.

Далее боковые части юбки расклешиваются в обе стороны, средние части только в сторону бока (клеш по желанию, но откладываемая в стороны величина должна быть одинаковой со всех сторон). Проводятся новые линии боков и рельефных швов.

На боковой и средней части переда чертится линия фигурного разреза (по желанию), но из ткани его нужно кроить только для правой стороны (см. рисунок 5).

Раскрой:

Детали выкроек юбки показаны на рисунке 5.

- Средняя часть переда юбки — 1 деталь
- Правая боковая часть юбки — 1 деталь
- Левая боковая часть юбки — 1 деталь
- Средняя часть задней части юбки — 2 детали
- Боковая часть заднего полотнища юбки — 2 детали



•Пояс юбки (для переда) — 2 детали со сгибом
•Пояс юбки (для задней части) — 4 детали

Описание работы

•Стачать средний шов задней части юбки до метки расположения застежки-молнии. Припуски шва обметать и разутюжить.

•Стачать рельефные швы переднего и заднего полотнища. Припуски шва обметать и разутюжить. Припуски фигурного разреза заутюжить и отстрочить разрез с лицевой стороны.

•Стачать боковые швы на полотнищах юбки. Припуски шва обметать и разутюжить.

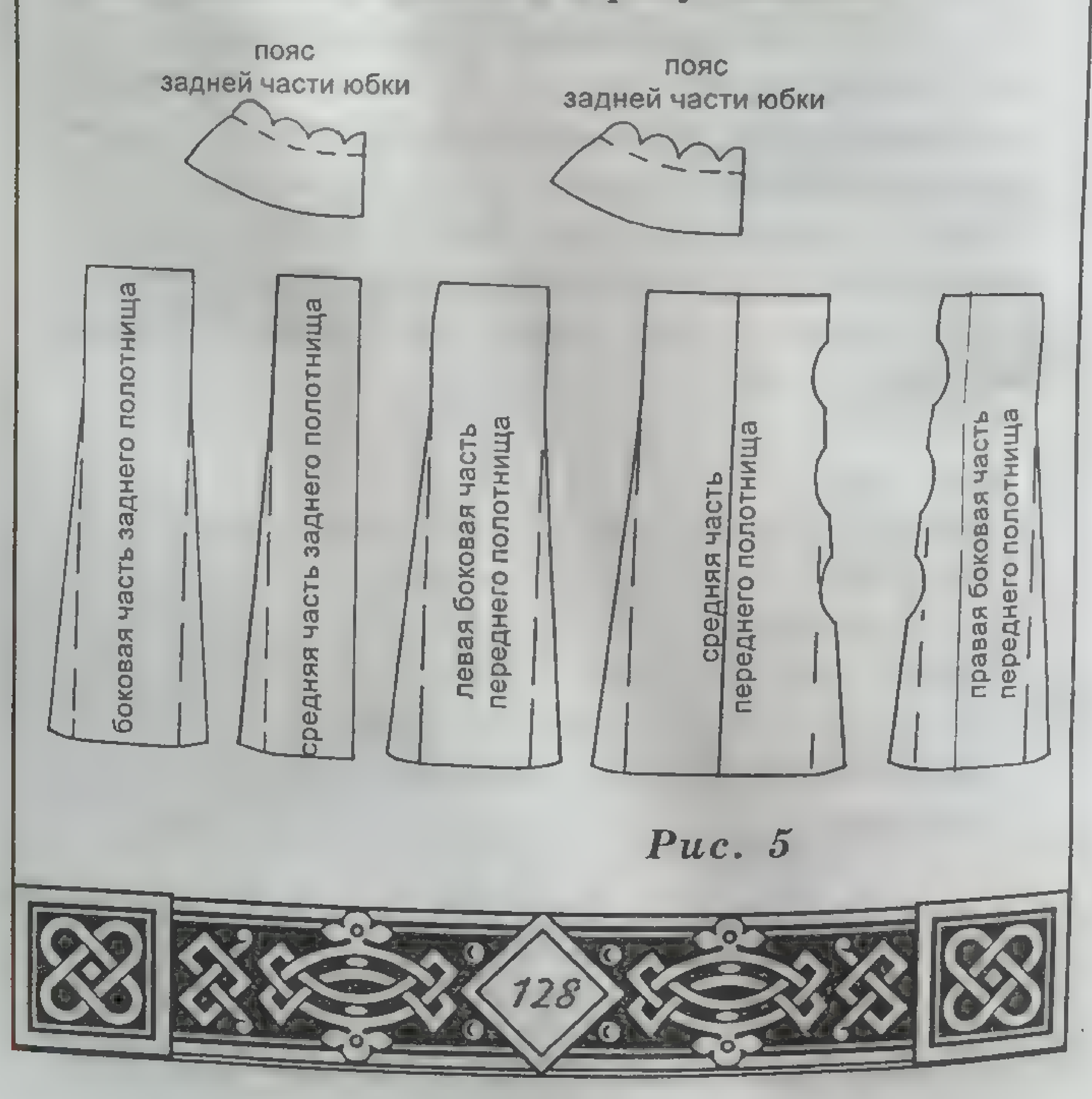


Рис. 5

•Стачать боковые швы на деталях пояса. Припуски шва обметать и разутюжить. В результате получится две детали пояса, симметричные друг другу.

•Детали пояса сложить лицевыми сторонами внутрь, уравнять срезы и стачать по линии верха. Вывернуть пояс на лицевую сторону и выметать верхний край.

•Сложить пояс одной из лицевых сторон (это будет теперь внешняя сторона пояса) с полотнищами юбки и притачать. Припуски шва заутюжить на сторону пояса.

•Вметать застежку молнию в средний шов задней части юбки и пояса так, чтобы зубчики не были видны, и притачать.

Подвернуть припуск внутренней части пояса так, чтобы закрылись заутюженные вверх припуски шва стачивания, и притачать. Поперечные края внутренней части пояса подвернуть и пришить к тесьмам застежки-молнии. В итоге получится пояс — и внутренняя, и внешняя стороны которого имеют лицевую сторону ткани.

Припуск на подгибку низа юбки подвернуть на изнаночную сторону и притачать.

Расшить пояс и разрез

Расшить пояс паетками разных цветов наклонными линиями (см. рисунок 3). Вдоль верхнего и нижнего края пояса пришить стеклярус, располагая его зигзагом.



Вдоль фигурного разреза и вдоль нижнего края юбки пришить два ряда паеток, располагая их вплотную друг к другу. Затем пришить стеклярус, располагая его зигзагом (см. рисунок 3).

Модель 3

Костюм (см. рисунок 6): шаровары или юбка, бюстгальтер, покрывало, пояс для шаровар или юбки. Бюстгальтер застегивается на крючки в левом боковом шве.

Тебе потребуется: бисер, стеклярус, паетки, шелковая нить или леска.

Расшить пояс для шаровар или юбки

Перенести на кальку цветок, изображенный на рисунке 7, затем перенести его на пояс — расположить цветки вдоль средней продольной линии пояса. Расшить лепестки паетками, располагая их близко друг к другу, вдоль каждого лепестка пришить стеклярус (см. рисунок 7). Оставшуюся область пояса расшить стеклярусом по прямым горизонтальным линиям, располагая стеклярус зигзагом (см. рисунок 8). Таким же образом расшить область между цветками (зигзагом вдоль коротких горизонтальных отрезков).



Нанизать бисер вперемежку со стеклярусом на шелковую нить (можно использовать леску) и прикрепить к поясу вдоль нижнего края. Длина отрезков по желанию. В результате получится бахрома из бисера и стекляруса (см. рисунок 8).

Расшить бюстгальтер

Бюстгальтер можно использовать обычный, но обтянуть его тонкой трикотажной тканью, лучше с вплетенными блестящими нитями (люрексом) или блестками.

Рис. 6

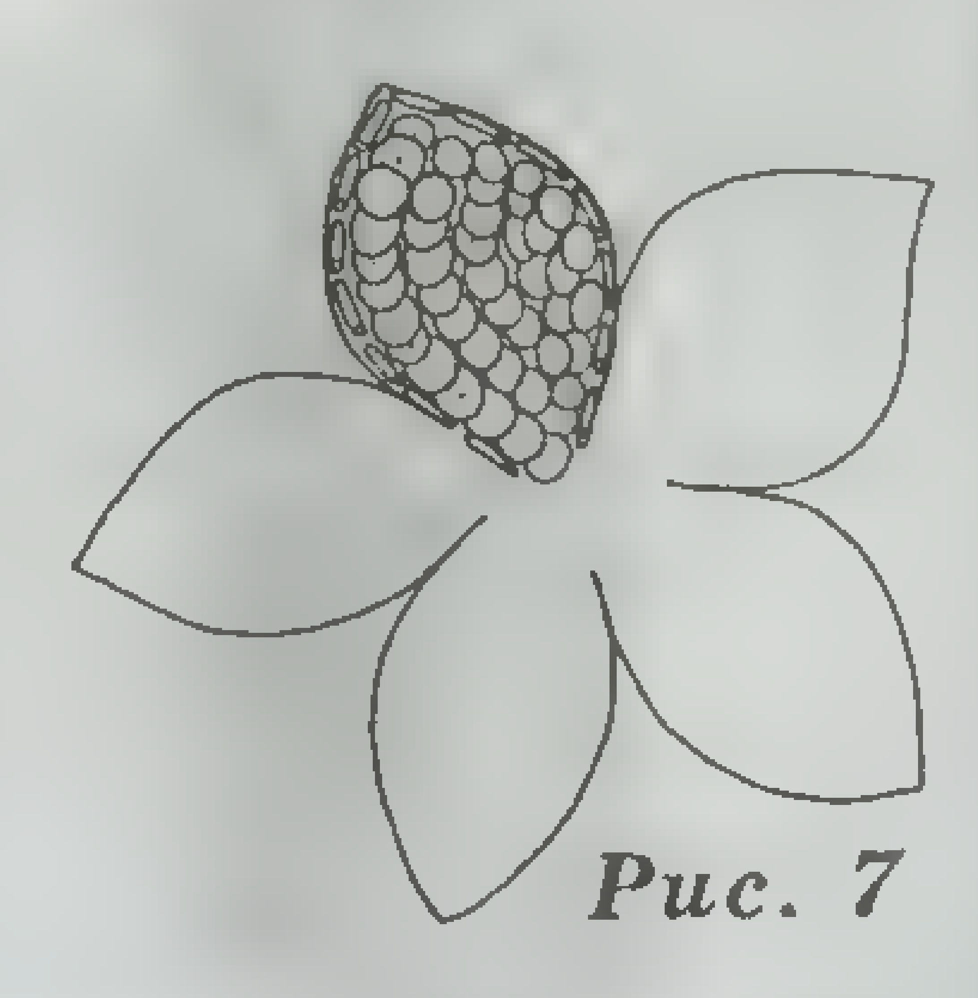


Рис. 7






Как и в случае с поясом, перенести на кальку цветок, изображенный на рисунке 7, затем перенести его на чашечки бюстгальтера — расположить по одному цветку по центру каждой чашечки. Расшить лепестки паетками, располагая их близко друг к другу, вдоль каждого лепестка пришить стеклярус (см. рисунок 7). Оставшуюся область каждой чашечки расшить стеклярусом по кругу, располагая стеклярус зигзагом (см. рисунок 9).

Затем расшить бретельки бюстгальтера стеклярусом по вертикальным линиям, располагая стеклярус зигзагом.

Расшить стеклярусом область между чашечками и область спинки бюстгальтера по прямым горизонтальным линиям, располагая стеклярус зигзагом (см. рисунок 9).

Нанизать бисер вперемежку со стеклярусом на шелковую нить (можно использовать леску) и прикрепить один конец нити точке середины низа

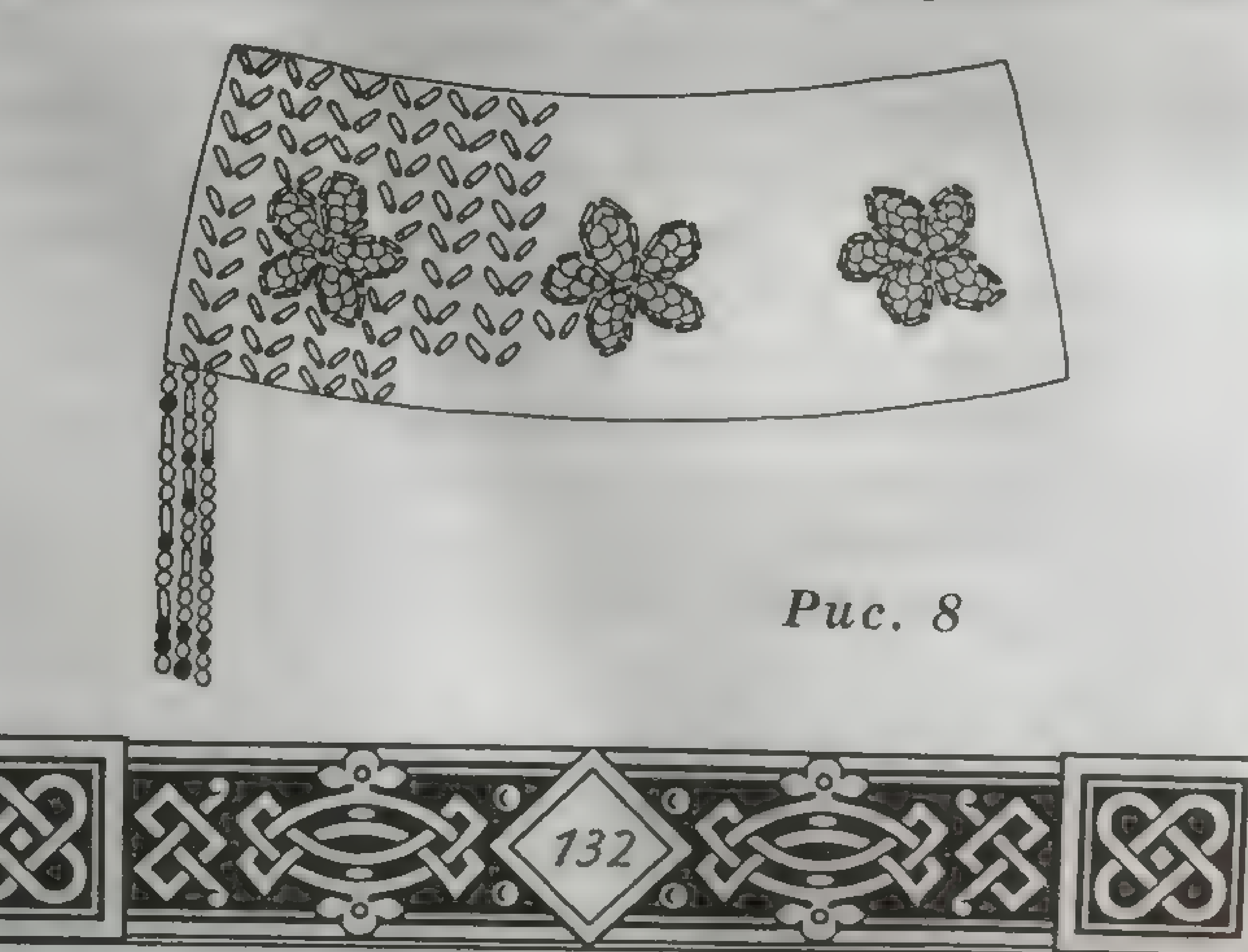


Рис. 8

одной чашечки, второй конец к точке середины низа второй чашечки. Нить должна немного провисать. Нанизать бисер вперемежку со стеклярусом на отрезки шелковой нити и прикрепить к прикрепленной только что нити. Длина отрезков по желанию. Если использовать отрезки одинаковой длины, то бахрома получится уголком.

Расшить покрывало

• По периметру покрывала нужно выполнить узкую подгибку и притачать на расстоянии не более 0,5 см.

• Расшить стеклярусом покрывало вдоль краев, располагая стеклярус зигзагом.

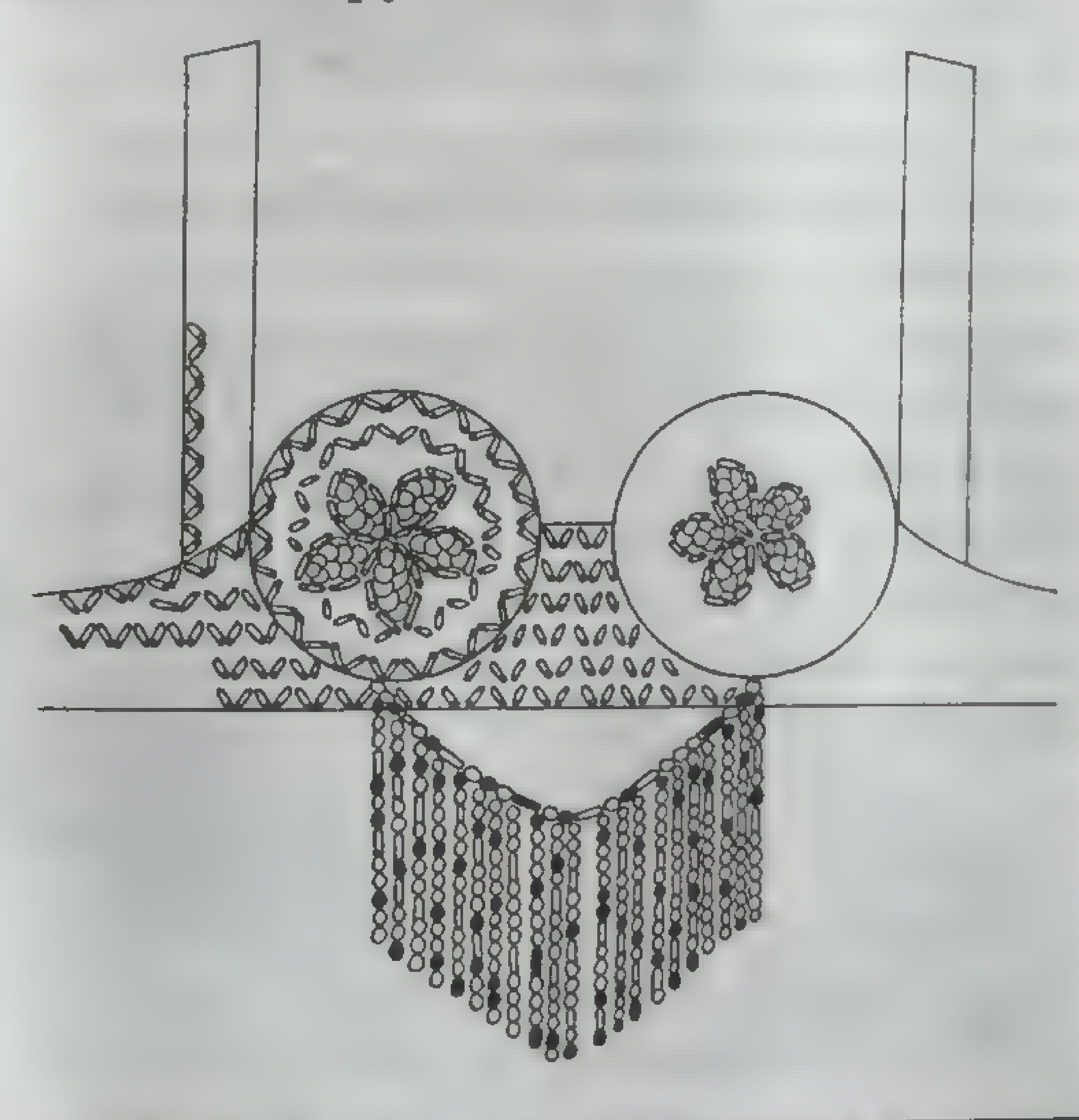


Рис. 9



Модель 4

Костюм: шаровары или юбка, бюстгальтер, покрывало. На рисунках 10 и 11 изображен бюстгальтер и пояс костюма.

Тебе потребуется: юисер обязательно трех разных, но сочетающихся между собой цветов (к примеру, красный, желтый и коричневый, паетки использовать таких же цветов).

Расшить пояс

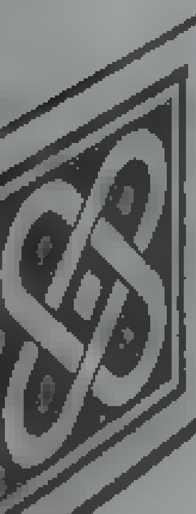
Перенести на кальку цветок, изображенный на рисунке 7, затем перенести его на пояс шаровар — расположить цветки в шахматном порядке по всей области пояса. Расшить лепестки паетками, располагая их близко друг к другу, вдоль каждого лепестка пришить стеклярус (см. рисунок 7). Оставшуюся область пояса и область между цветками расшить паетками, располагая их близко друг к другу (см. рисунок 11). Затем вдоль верхнего и нижнего краев пояса пришить стеклярус, располагая его зигзагом, но не слишком плотно друг к другу.

Нанизать бисер коричневого цвета на отрезки шелковой нити, затем бисер красного цвета и в завершение желтого цвета, и прикрепить нити к поясу вдоль нижнего края. Нити отрезать так, чтобы расположенные ближе к центру пояса были



Рис. 10

Рис. 11







длиннее крайних. В результате получится бахрома из бисера трех цветов треугольной формы (см. рисунок 11). При этом два нижних цвета по ширине одинаковы.

Расшить бюстгальтер

Перенести на кальку цветок, изображенный на рисунке 7, затем перенести его на чашечки бюстгальтера — расположить вдоль верхнего края каждой чашечки. Расшить лепестки паетками, располагая их близко друг к другу, вдоль каждого лепестка пришить стеклярус. Оставшуюся область каждой чашечки, область между чашечками, а также спинку бюстгальтера расшить паетками.

Расшить бретельки бюстгальтера паетками, располагая их близко друг к другу. Затем пришить к бретелькам стеклярус вдоль средней линии, располагая его зигзагом, но не слишком плотно друг к другу (см. рисунок 10).

Нанизать бисер коричневого цвета на отрезки шелковой нити, затем бисер красного цвета и в завершение желтого цвета, и прикрепить нити к каждой чашечке вдоль линии соединения верхней и нижней частей чашечки. Начинать прикреплять нити от середины каждой чашечки. Нити отрезать так, чтобы расположенные ближе к центру бюстгальтера были длиннее крайних. В результате получится бахрома из бисера трех цветов треугольной формы. При этом два нижних цвета по ширине одинаковы.





Расшить покрывало

Расшить покрывало паетками в два ряда вдоль краев, располагая паетки близко друг к другу.

Модель 5

Костюм: шаровары или юбка, бюстгальтер, покрывало. На рисунках 12 и 13 изображен бюстгальтер и пояс костюма.

Тебе потребуется: бисер обязательно двух разных, но сочетающихся между собой цветов (к примеру, красный и белый, паетки использовать другого цвета, к примеру, желтого).

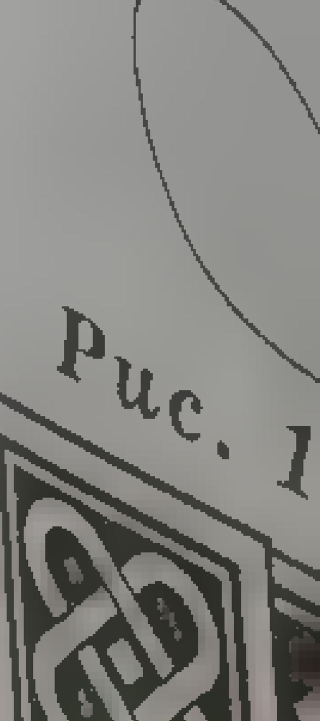
Расшить бюстгальтер

Перенести на кальку мотивы, изображенные на рисунках 14 и 15, увеличить, затем перенести их на чашечки бюстгальтера — расположить над средней линией каждой чашечки симметрично. Мотив с рисунка 15 расположить вдоль верхнего края каждой чашечки полукругом. Расшить контуры мотивов белым бисером, внутреннюю часть — красным, располагая бисеринки достаточно близко друг к другу (см. рисунок 12). Нижнюю часть каждой чашечки расшить паетками, располагая их близко друг к другу, и пришить один ряд паеток вдоль верхнего края каждой чашечки.



Рис. 12

Рис. 13



Расшить бретельки бюстгальтера паетками вдоль краев, располагая их близко друг к другу.

Расшить паетками и область между чашечками, и спинку бюстгальтера (см. рисунок 12).

Нанизать бисер красного цвета на два отрезка шелковой нити, белый бисер на два отрезка нити и вперемежку красный и белый бисер на пятую нить. Прикрепить один конец каждой нити к одной чашечке, второй конец — ко второй чашечке. При этом прикрепить концы верхней нити (с красным бисером) к серединам чашечек. Концы остальных нитей прикреплять под предыдущими.

Итак, верхняя и нижняя нити с красным бисером, вторая и предпоследняя с белым бисером, средняя нить — с красным и белым. Нити должны быть одинаковой длины (см. рисунок 12).

Расшить пояс

Перенести на кальку мотивы, изображенные на рисунках 14 и 15, увеличить их и перенести их на пояс шаровар. Мотив с рисунка 14 расположить симметрично относительно середины пояса. Мотив с рисунка 15 расположить вдоль верхнего и нижнего краев пояса.

Расшить контуры мотивов белым бисером, внутреннюю часть — красным, располагая бисе-



Рис. 14 *Рис. 15*

ринки достаточно близко друг к другу (см. рисунок 13). Пришить по одному ряду паеток вдоль верхнего и нижнего краев пояса.

Расшить бретельки бюстгальтера паетками вдоль краев, располагая их близко друг к другу.

Нанизать бисер на отрезки шелковой нити одинаковой длины, при этом на некоторые нити только красного цвета, на некоторые только белого, на некоторые и красного, и белого. Прикрепить нити к нижнему краю пояса, в определенном порядке: нить с красным бисером, с белым, с красно-белым, с белым, с красным, с белым и т.д.

Расшить покрывало

Пришить один ряд паеток вдоль краев покрывала, располагая паетки близко друг к другу.

Модель 6

Костюм: шаровары или юбка с поясом, бюстгальтер, покрывало. На рисунках 16 и 17 изображен бюстгальтер и пояс костюма.

Тебе потребуется: паетки и бисер обязательно трех разных, но сочетающихся между собой цветов (к примеру, красный, желтый и голубой).

Бюстгальтер можно использовать обычный, но обтянуть его тонкой трикотажной тканью, лучше с вплетенными блестящими нитями (люрексом) или блестками.



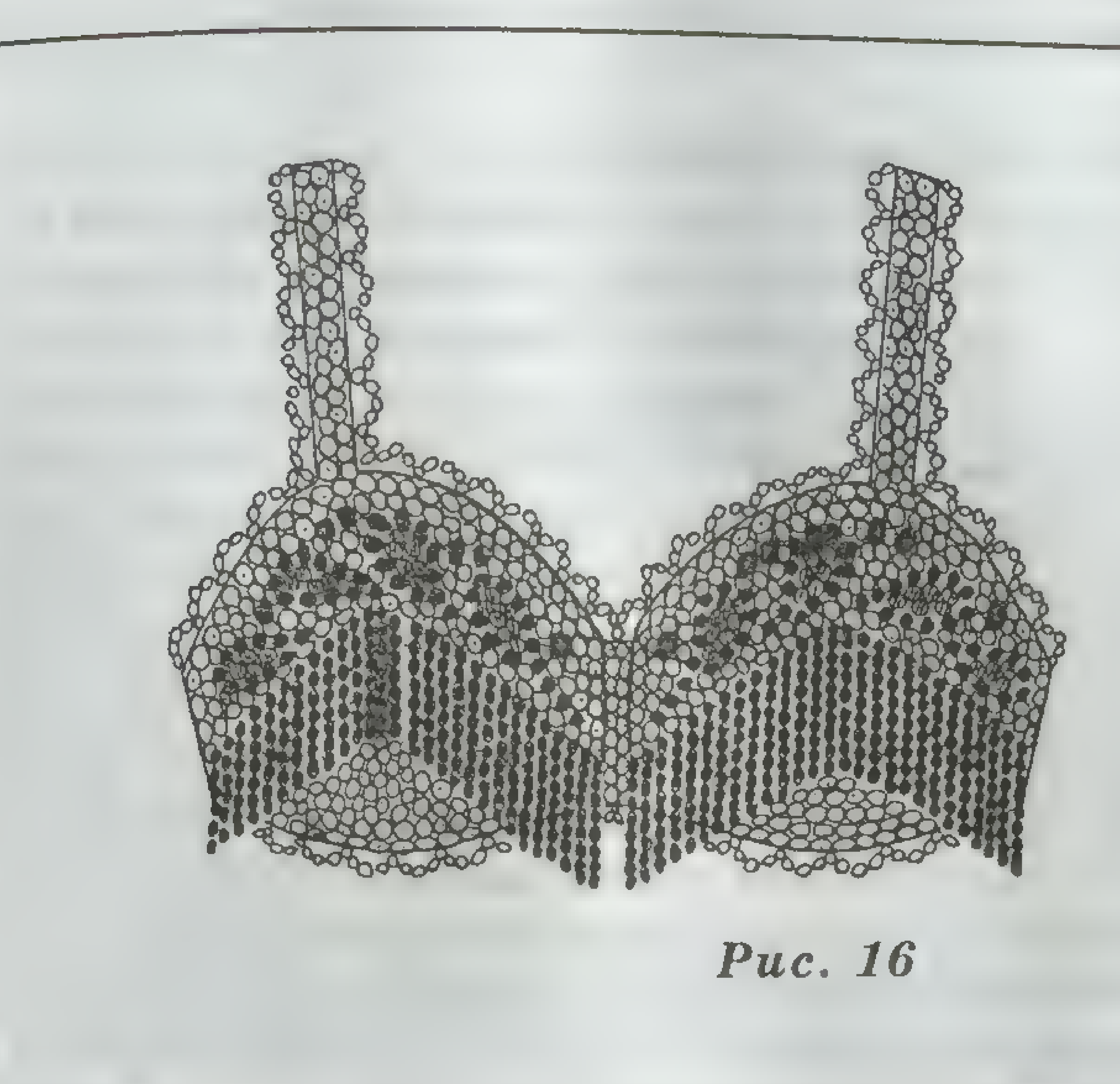
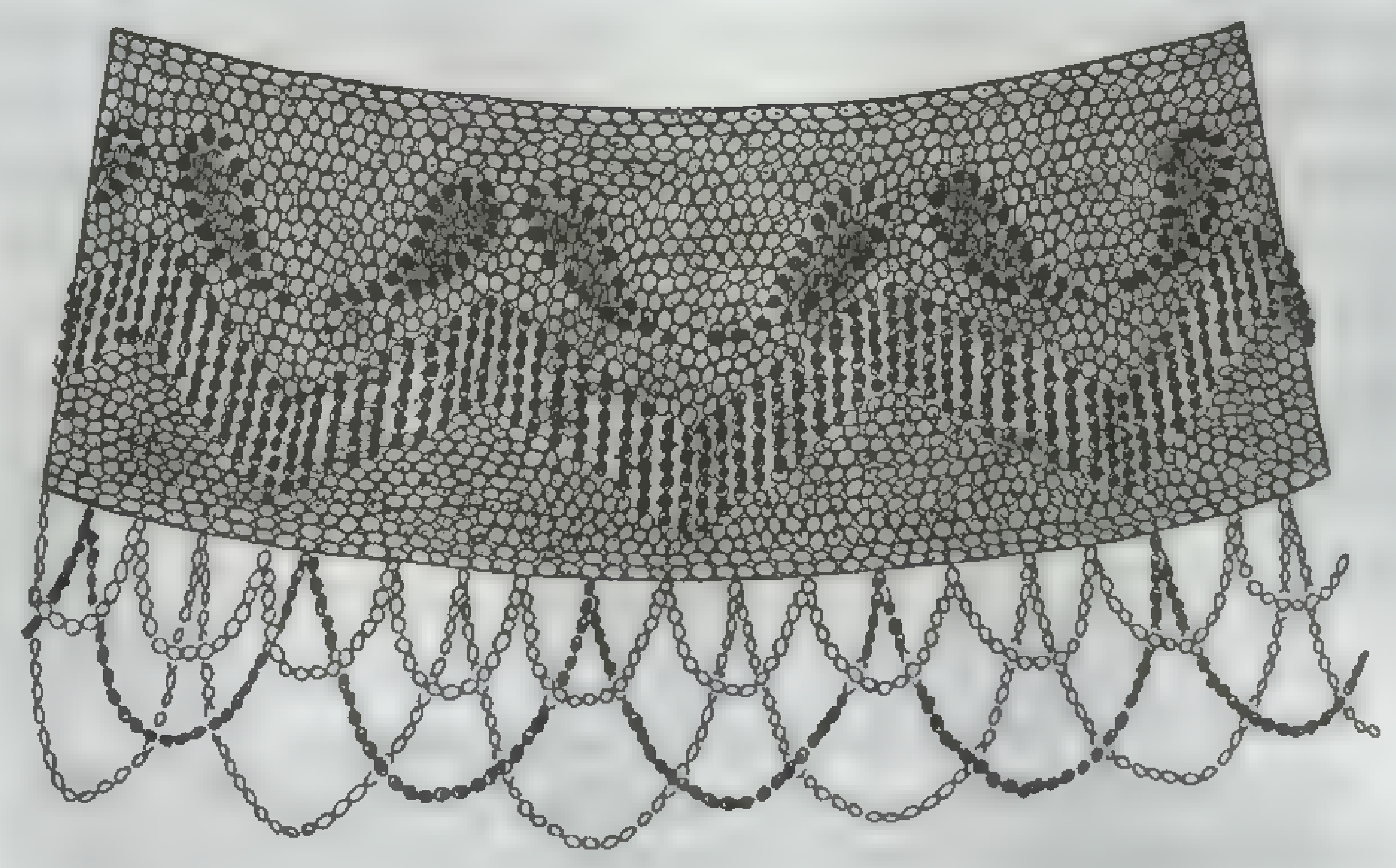


Рис. 16



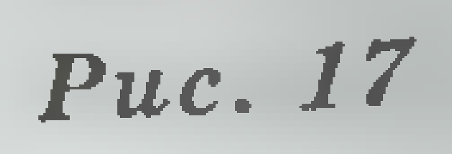


Рис. 17



Расшить бюстгальтер

Перенести на кальку мотив, изображенный на рисунке 18, при желании уменьшить или увеличить, затем перенести его на чашечки бюстгальтера — повторить мотив несколько раз над средней линией каждой чашечки. Мотивы на одной чашечке должны быть расположены симметрично мотивам на второй чашечке.

Расшить контуры мотивов красными паетками, внутреннюю часть — голубыми паетками, располагая паетки достаточно близко друг к другу (см. рисунок 16). Область между мотивами и нижнюю часть каждой чашечки расшить желтыми паетками, располагая их близко друг к другу.

Расшить бретельки бюстгальтера желтыми паетками, располагая их близко друг к другу.

Сделать фестоны по контуру бюстгальтера: нанизать на нить несколько бисеринок, закрепить нить на определенном расстоянии от предыдущего закрепления, вновь нанизать столько же бисеринок, вновь закрепить нить на таком же расстоянии от предыдущего закрепления и т.д.

Нанизать бисер на отрезки шелковой нити одинаковой длины и прикрепить нити уголком на каждую чашечку.

Расшить пояс шаровар или юбки

Перенести на кальку мотив, изображенный на рисунке 18, увеличить его и перенести на

Рис. 18





пояс шаровар — повторить несколько раз попарно выше средней линии пояса.

Расшить контуры мотивов красными паетками, внутреннюю часть — голубыми паетками, располагая паетки достаточно близко друг к другу (см. рисунок 17). Остальную область пояса, включая область между мотивами, расшить желтыми паетками, располагая их близко друг к другу.

Нанизать бисер на отрезки шелковой нити одинаковой длины и прикрепить нити уголком на пояс под каждую пару мотивов.

Сделать фестоны по нижнему краю пояса: нарезать отрезки шелковой нити короткие, средние и длинные. На короткие нити нанизать бисер желтого цвета, на средние — красного, на длинные — голубого. Прикрепить сначала нити с голубым бисером, один конец нити на определенном расстоянии от другого так, чтобы получились фестоны. Затем прикрепить нити с красным бисером, в середине между концами нитей с голубым бисером — получаются более короткие и узкие фестоны. В завершение прикрепить нити с желтым бисером, в середине между нитями с красным и голубым бисером — получаются еще более короткие и узкие фестоны. В результате получается красивая трехцветная бахрома из фестонов разного размера.

Расшить покрывало

Пришить один ряд паеток разных цветов вдоль краев покрывала, располагая паетки близко друг к другу.



Модель 7

Рукав к костюму (см. рисунок 19).

Тебе потребуется: отрез тонкой эластичной ткани длиной равной «длина рукава + 5 см» при ширине ткани не менее 150 см, бисер и бусы, шелковая нить.

Моделирование выкройки

Для того чтобы построить выкройку рукава, нужно использовать основную выкройку зауженного к низу рукава и промоделировать ее.

Моделирование основной выкройки рукава для получения выкройки данной модели показано на рисунке 20. От рукава отрезается окат и опускается линия низа на 3–4 см.

Детали выкроек рукава показаны на рис. 20.

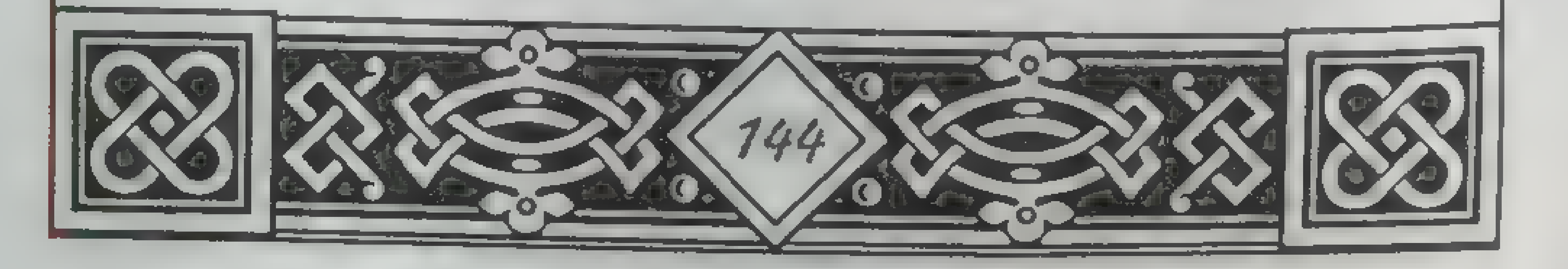
Раскрой:

•Рукав — 1 деталь

•Косая бейка (прямоугольная полоска ткани, выкроенная под углом 45°) для петельки для среднего пальца — 1 деталь.

Описание работы

•Стачать средний шов рукава. Припуски шва обметать и разутюжить.



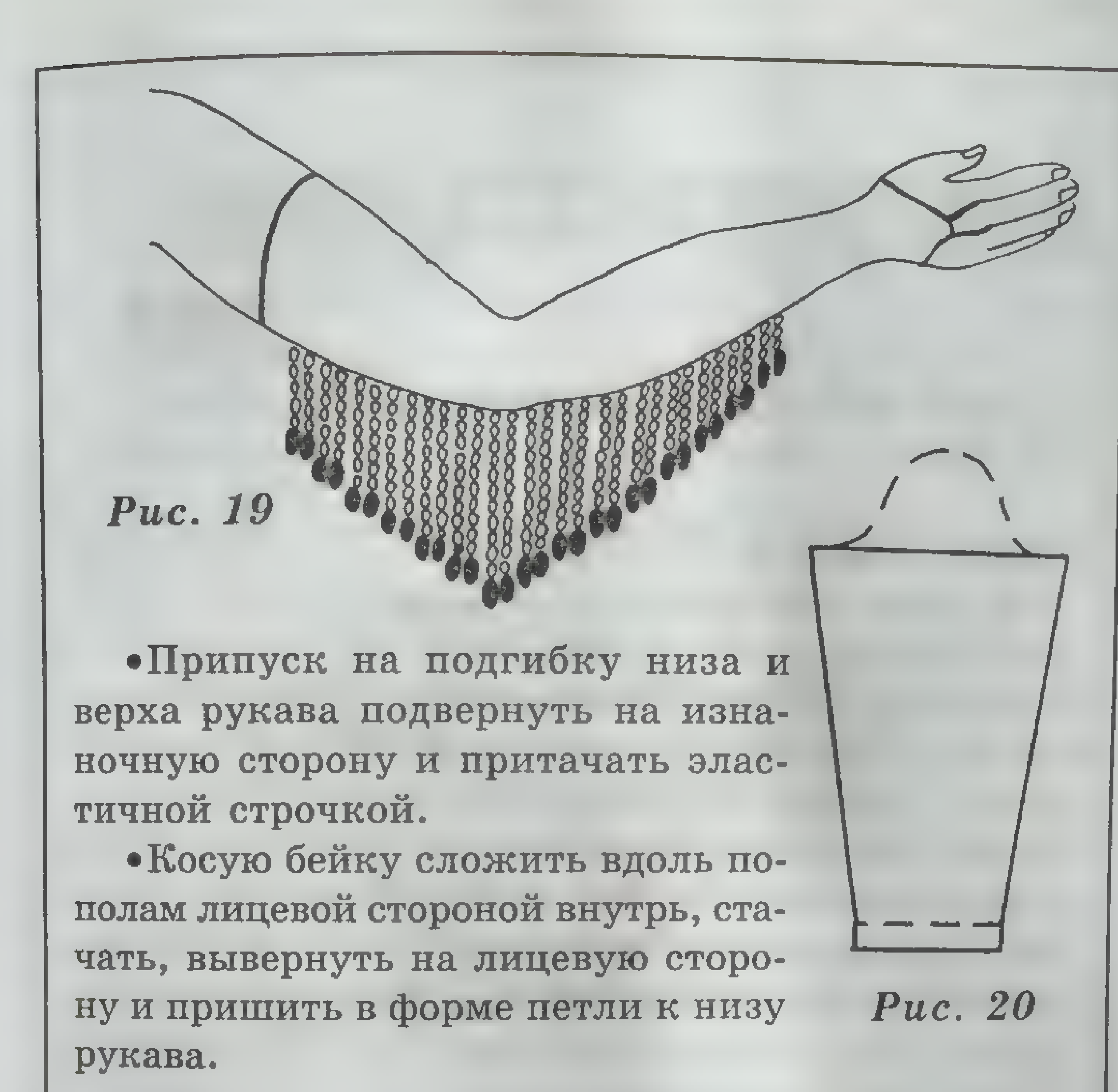


Рис. 19

Рис. 20

•Припуск на подгибку низа и верха рукава подвернуть на изнаночную сторону и притачать эластичной строчкой.

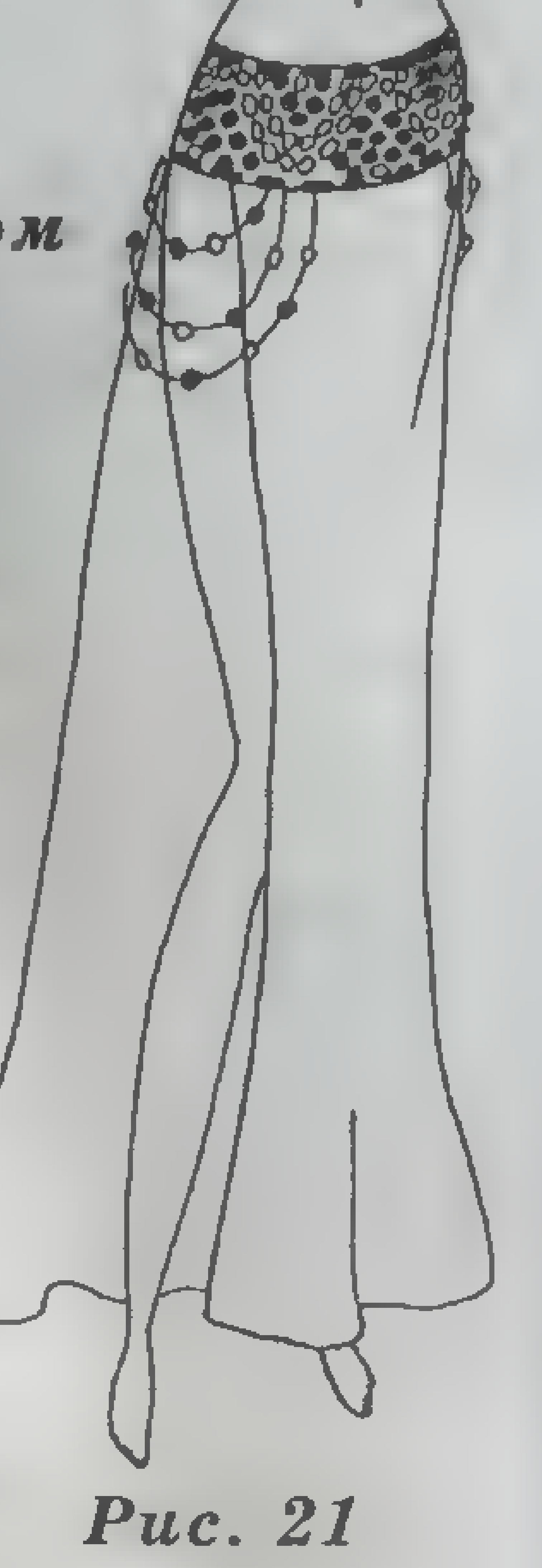
•Косую бейку сложить вдоль пополам лицевой стороной внутрь, стачать, вывернуть на лицевую сторону и пришить в форме петли к низу рукава.

Расшить рукав

Нанизать бисер на нити разной длины и прикрепить нити вдоль шва рукава (см. рисунок 19). Можно на концах нанизывать большие бусы, можно использовать бисер разного цвета. Вместо бус можно использовать декоративные монетки.







Юбка или шаровары с поясом (см. рисунок 21).

Расшить пояс

Расшить пояс паетками разных цветов наклонными линиями (см. рисунок 21). Нанизать на нити разной длины бусины, как показано на рисунке 22 (бусина фиксируется на одном определенном месте). Прикрепить нити к нижнему краю пояса: одним концом над задней частью юбки, другим концом над передней частью юбки. В результате получаются фестоны над разрезами.

Рис. 21

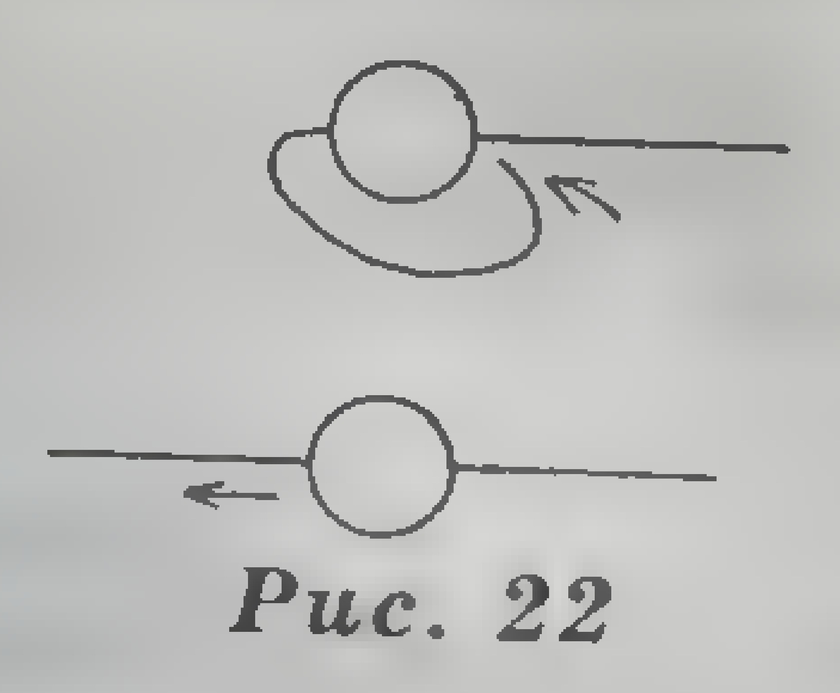


Рис. 22



МОДЕЛЬ 5

Платок к костюму (см. рисунок 23). Платки часто используют в качестве пояса.

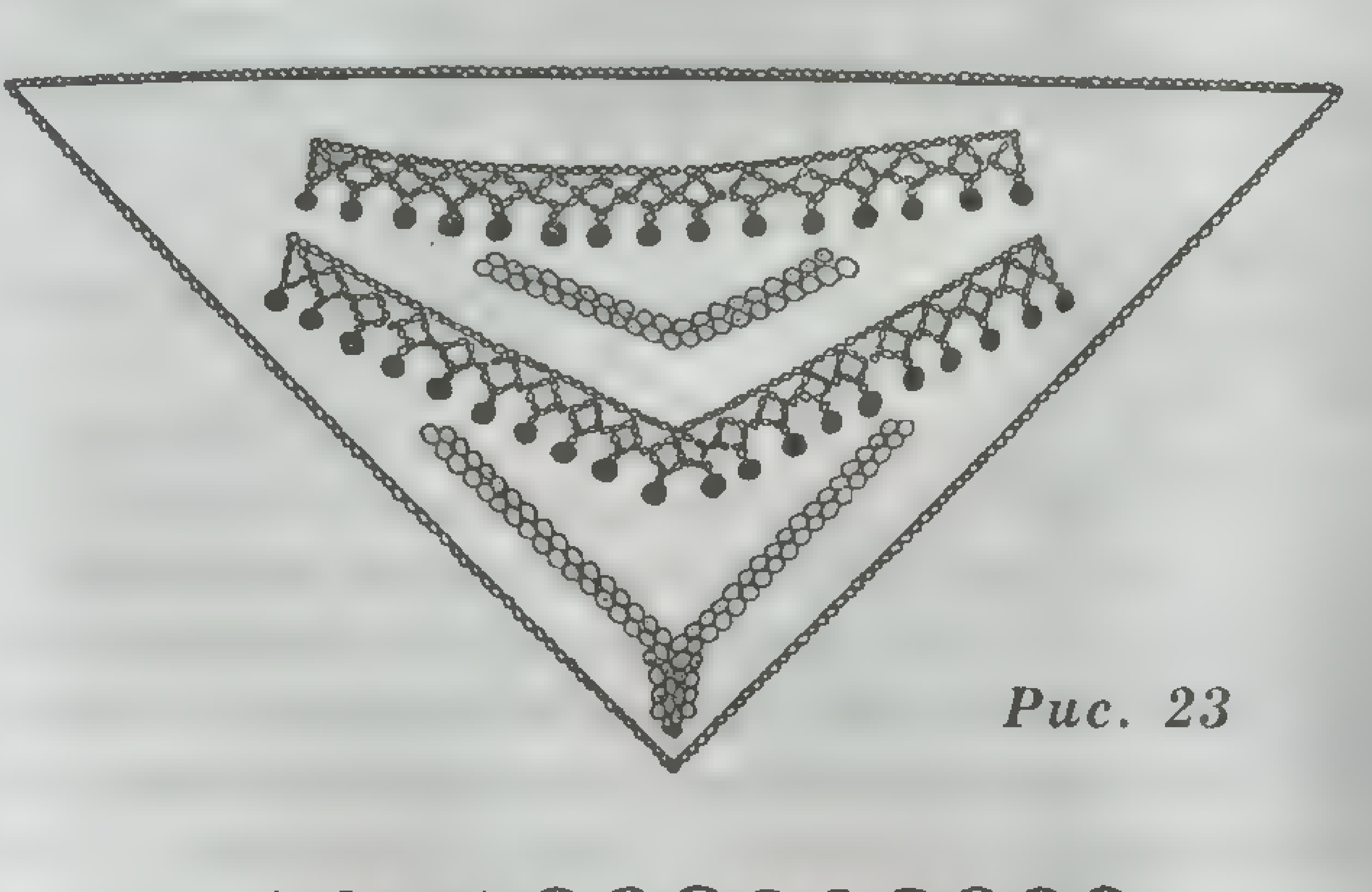


Рис. 23

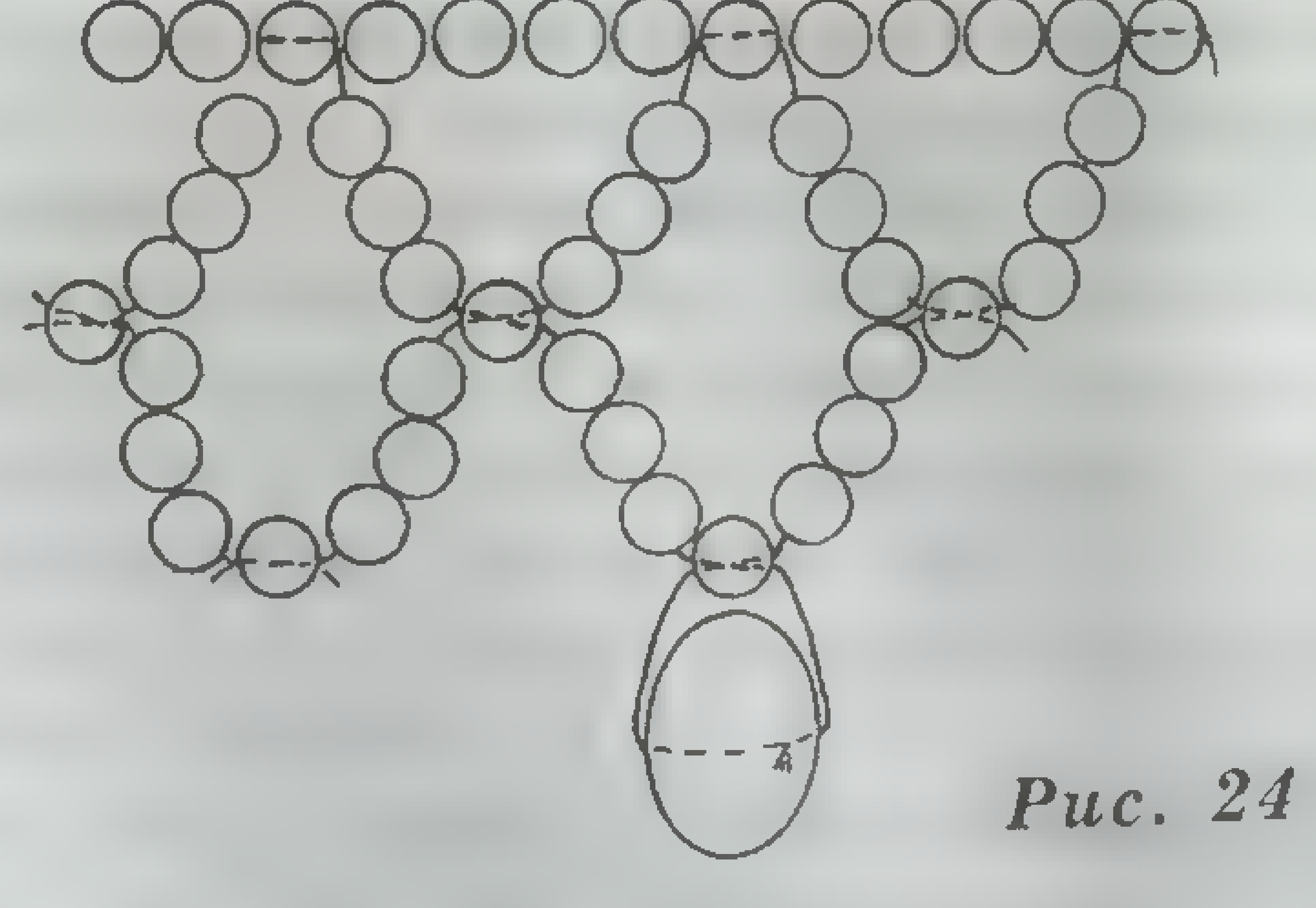


Рис. 24



Тебе потребуется: отрез шелка длиной, равной «длина платка + 2 см» при ширине ткани не менее 150 см, бисер, паетки, декоративные монетки, лента из маленьких страз.

Описание работы

- По периметру платка выполнить узкую подгибку и притачать на расстоянии 0,5 см от края.

Расшить платок

Вдоль краев платка пришить ленту из маленьких страз.

Нанизать бисер на длинную нить, к ней прикрепить короткие нити и нанизывать на них бисер, как показано на рисунке 24 — перекрещивая соседние нити, в завершение навешивать декоративные монетки. Готовую бахрому пришить к платку. Выполнить еще одну бахрому длиннее предыдущей и пришить к платку уголком. Пришить два ряда паеток вплотную друг к другу между первой и второй бахромой.

Под второй бахромой пришить паетки двумя наклонными рядами, соединяющимися ближе к низу платка (см. рисунок 23).



Модель 10

Платок к костюму (см. рисунок 25).

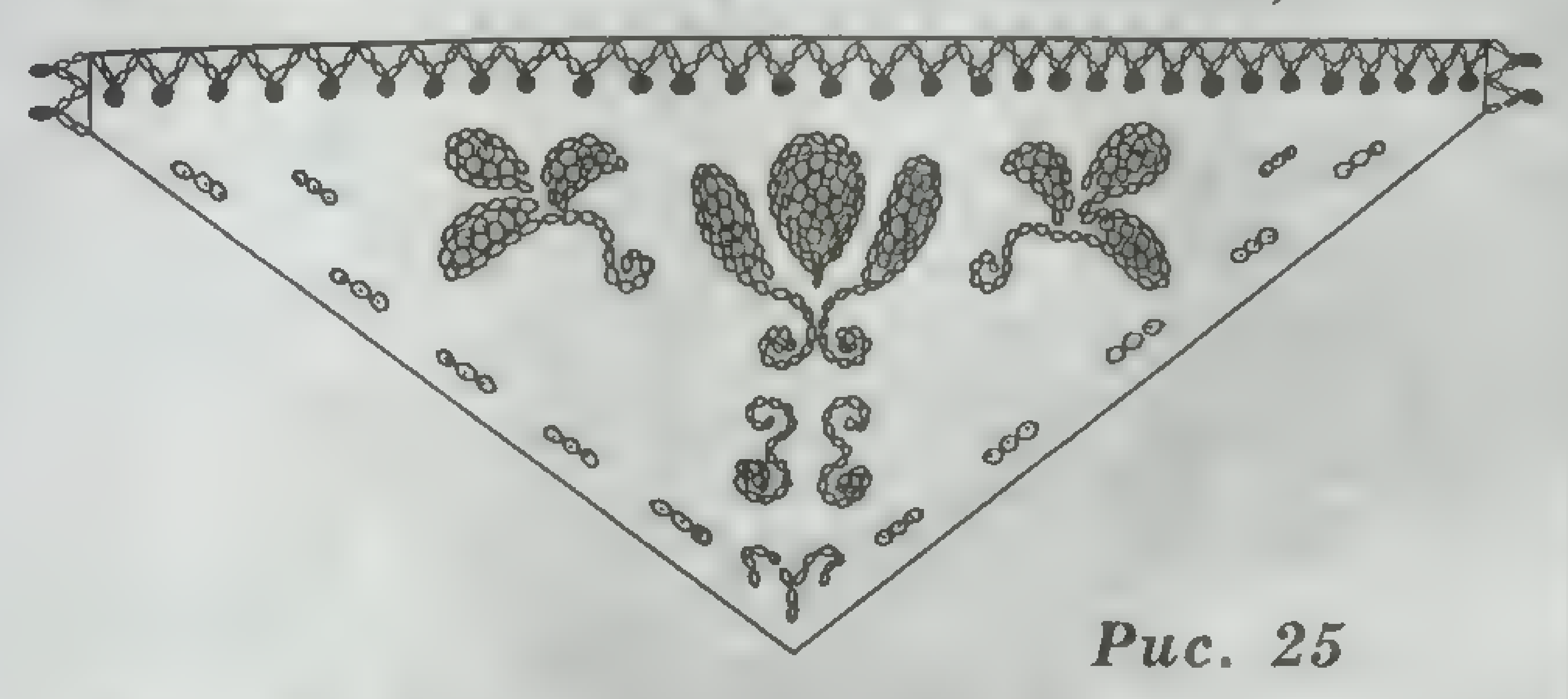


Рис. 25

Тебе потребуется: отрез шелка длиной, равной «длина платка + 2 см» при ширине ткани не менее 150 см, бисер, паетки, декоративные монетки.

Можно использовать готовый шелковый платок.

Описание работы

По периметру платка выполнить узкую подгибку и притачать на расстоянии 0,5 см от края.

Расшить платок

Вдоль верхнего края платка и вдоль коротких поперечных краев выполнить бахрому из фестонов, нанизывая в центре между бисеринками декоративную монетку.

Перенести на кальку мотивы, изображенные на рисунках 26, 27 и 28, увеличить, затем перенес-



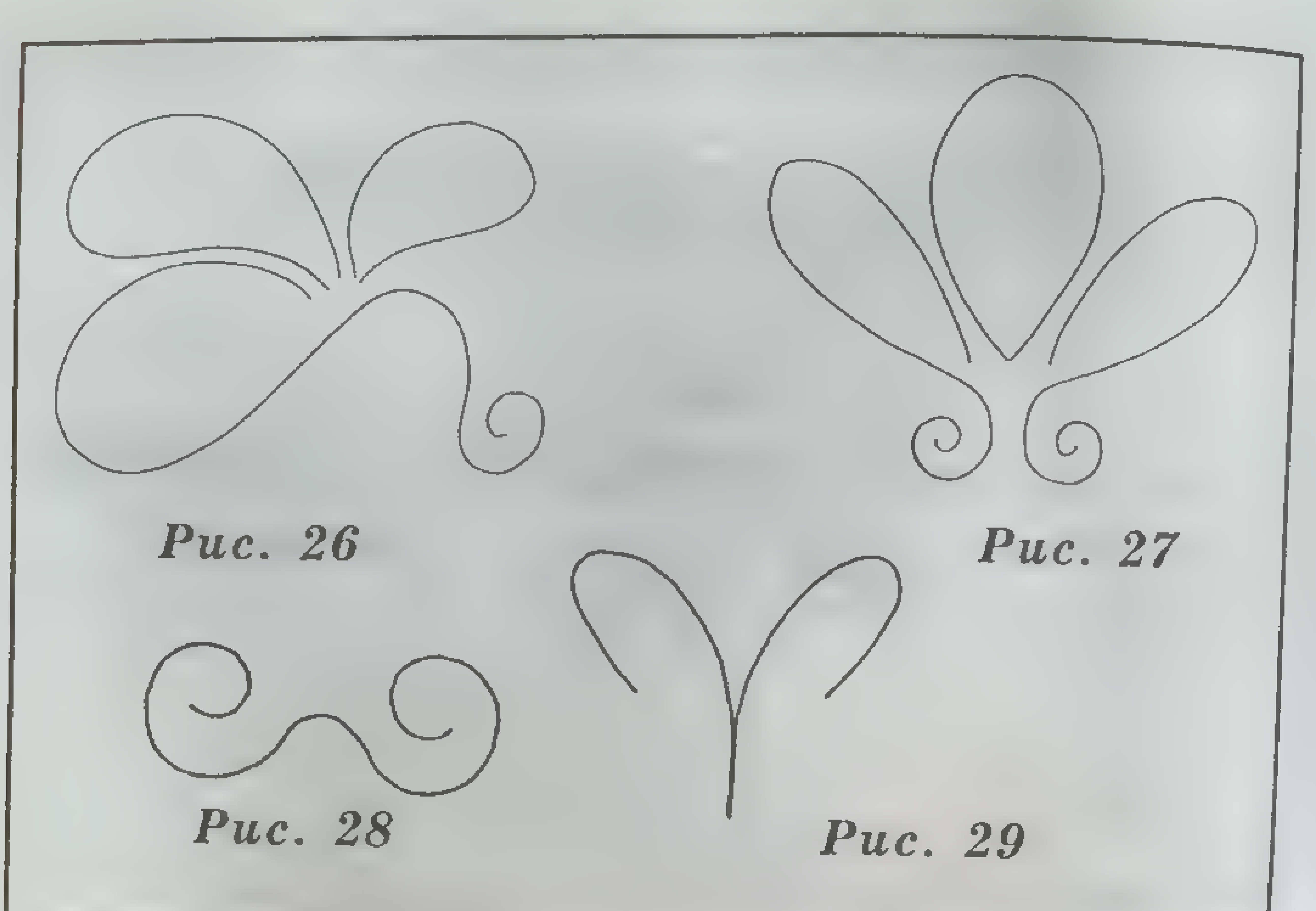


Рис. 26

Рис. 27

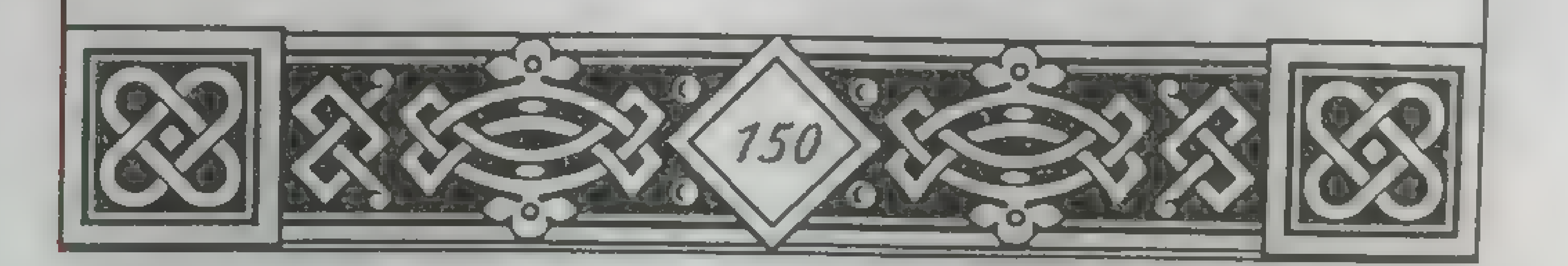
Рис. 28

Рис. 29

ти на платок, расположив мотив с рисунка 27 в центре, а мотив с рисунка 26 с одного бока, и продублировать его симметрично с другого бока. Мотив с рисунка 28 продублировать вдоль средней линии под центральным мотивом. Мотив с рисунка 29 расположить в нижнем углу платка.

Расшить контуры мотивов бисером, располагая бисеринки вплотную друг к другу, внутренние части мотивов — паетками, располагая их вплотную друг к другу.

Вдоль наклонных краев платка пришить равное количество паеток на равном расстоянии друг от друга.





Модель II

Рукав к костюму из цветного жемчуга и бус разного размера и формы (см. рисунок 30).

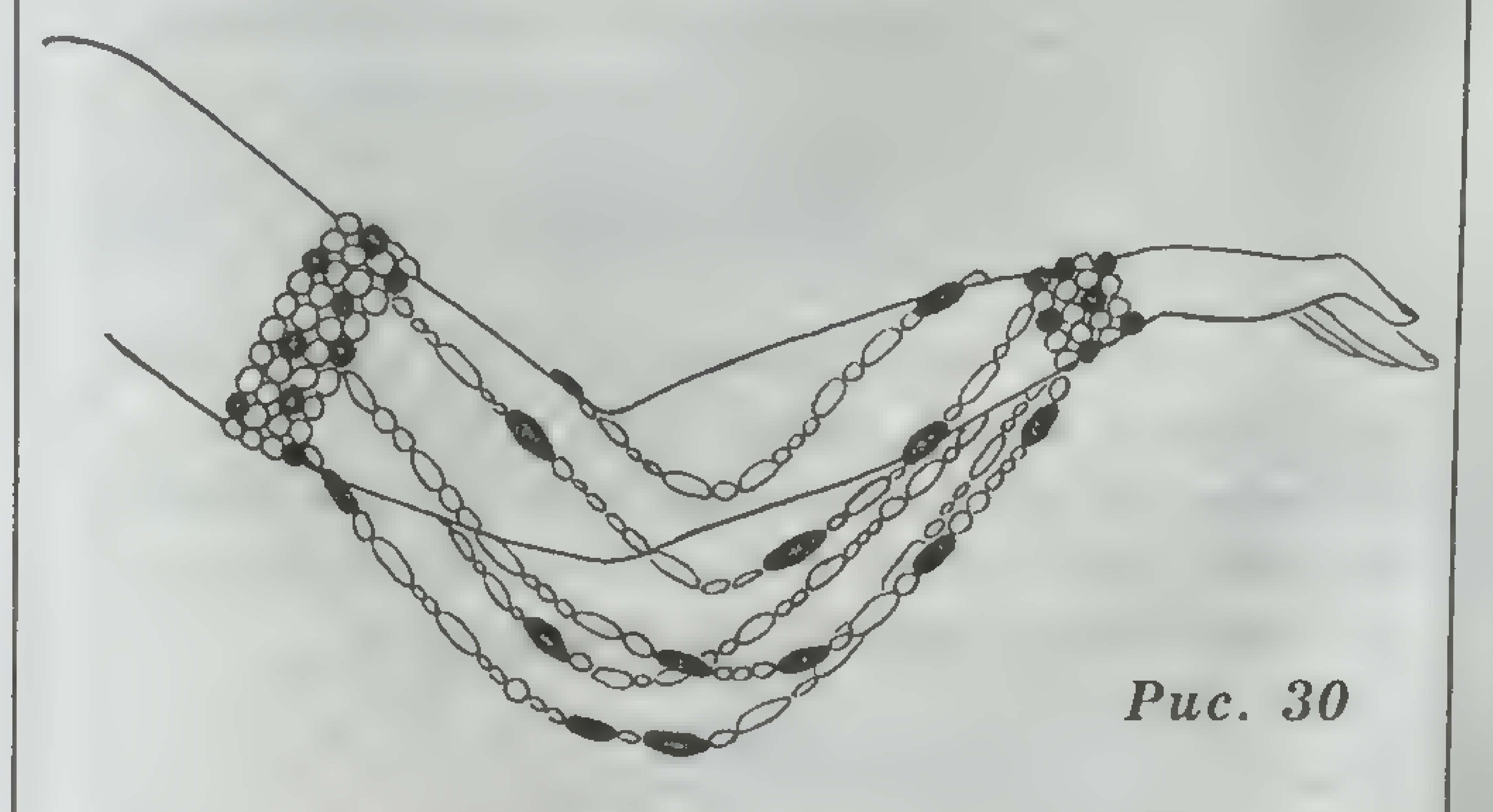


Рис. 30

Тебе потребуется: цветной жемчуг высокого качества (жемчужины правильной круглой формы одинакового размера), резиновая нить толщиной 0,6 мм, шелковая нить или леска, бусы разного размера и формы.

Описание работы

•Нанизать жемчужины на нить, как показано на рисунке 31. В результате получается дорожка из тройки жемчужин (дорожка длиной, равной



обхвату руки на уровне подмышек). В завершение нужно согнуть дорожку, вдеть один из концов нити в первую тройку жемчужин и затем завязать узелок со вторым концом нити. Нити обрезать, узелок заправить внутрь ближайшей жемчужины.

• Сделать таким же способом дорожку из жемчужин длиной, равной обхвату запястья. В завершение также согнуть дорожку, вдеть один из концов нити в первую тройку жемчужин и затем завязать узелок со вторым концом нити. Нити обрезать, узелок заправить внутрь ближайшей жемчужины.

• К нижнему краю первого обруча из жемчужин прикрепить нити длиной, равной длине рукава, и нанизать на них бусы и жемчужины вперемежку, вторые концы нитей прикрепить затем к верхнему краю второго обруча из жемчужин.

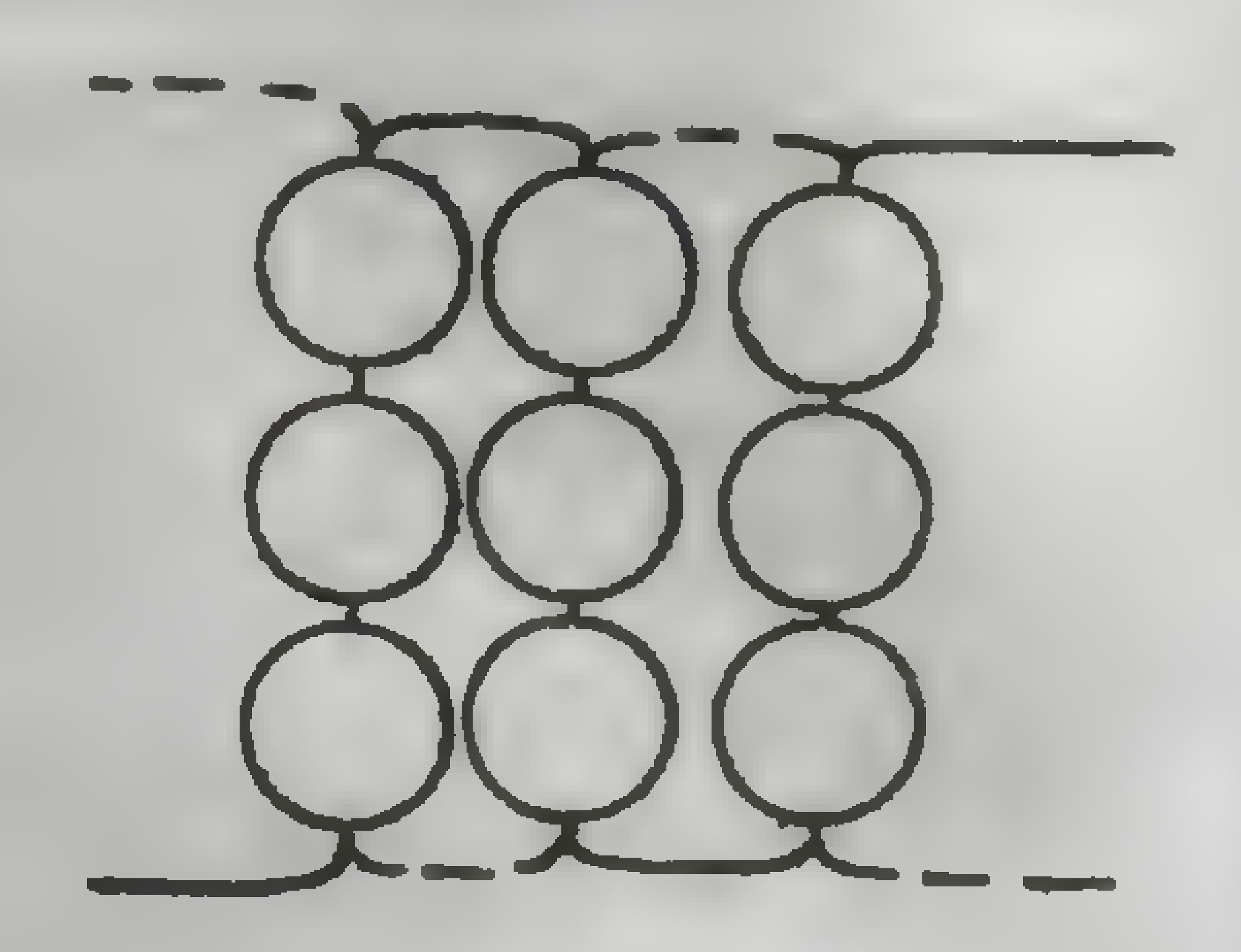
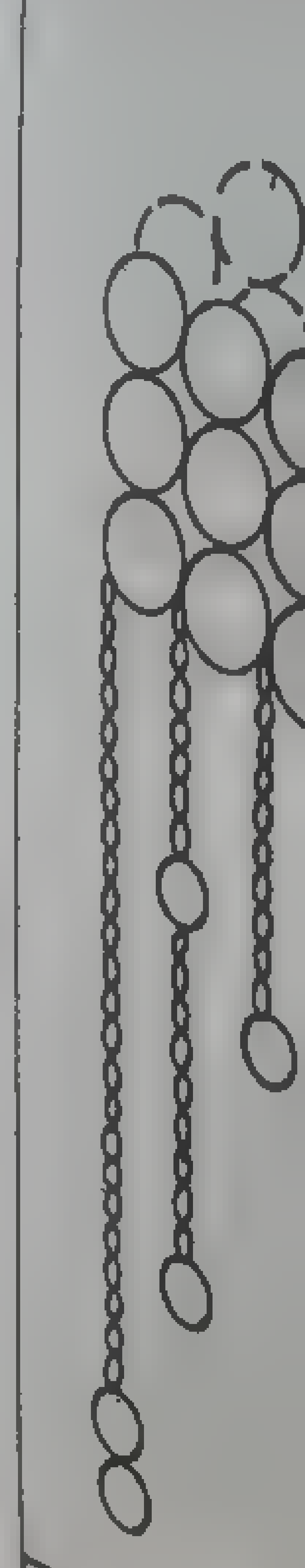


Рис. 31





Модель 15

Обруч для головы из цветного жемчуга и бахромой из бисера и жемчужин и ***ожерелье*** (см. рисунки 32, 33).

Тебе потребуется: цветной жемчуг высокого качества (жемчужины правильной круглой формы одинакового размера и второй комплект жемчужин более маленького размера), бисер высокого качества, шелковая нить или леска, резиновая нить толщиной 0,6 мм.

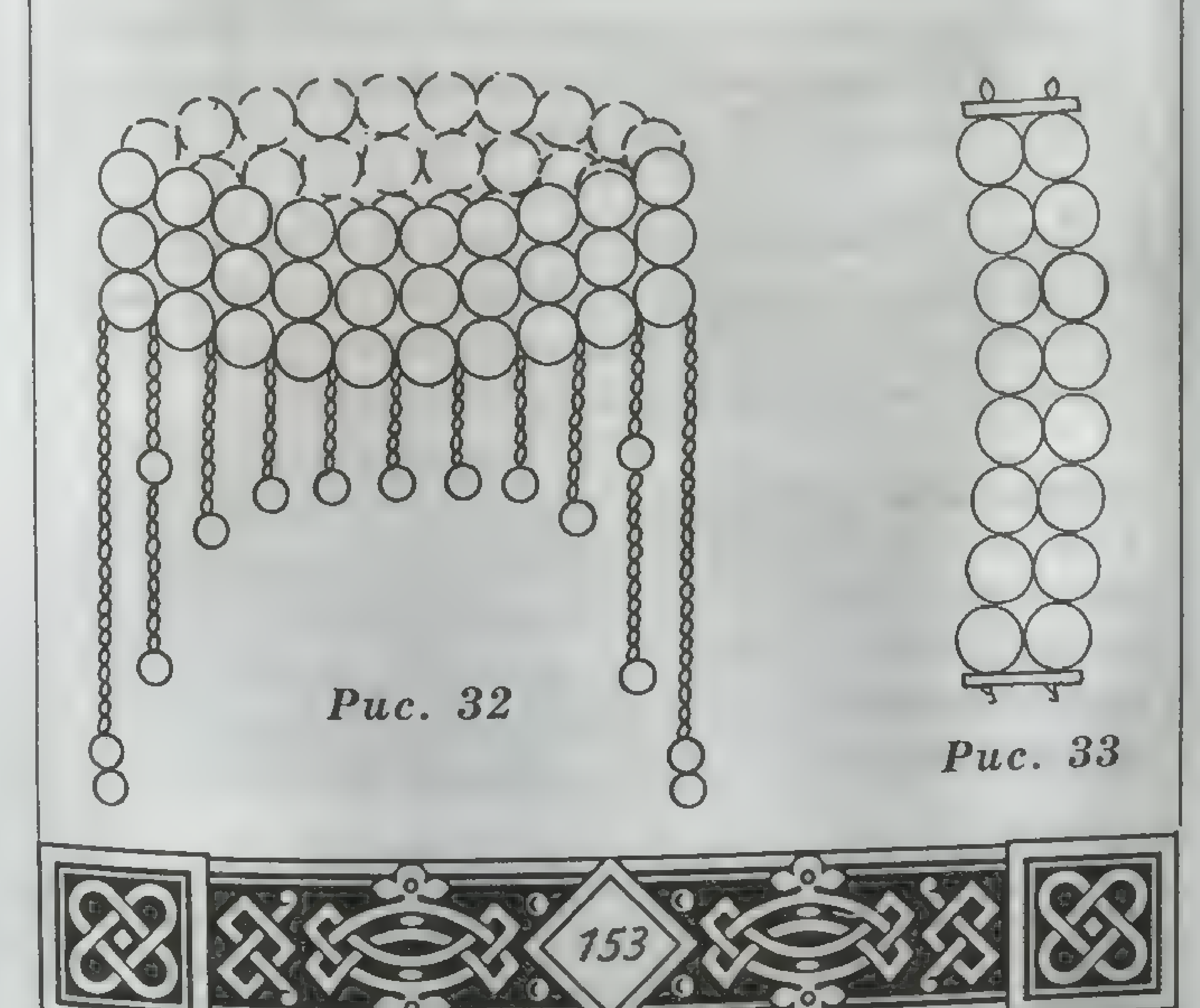


Рис. 32

Рис. 33

Описание работы

•Нанизать жемчужины на нить, как показано на рисунке 31. В результате получается дорожка из тройки жемчужин (дорожка длиной, равной обхвату головы на уровне лба). В завершение нужно согнуть дорожку, вдеть один из концов нити в первую тройку жемчужин и затем завязать узелок со вторым концом нити. Нити обрезать, узелок заправить внутрь ближайшей жемчужины.

•К нижнему краю обруча прикрепить отрезки шелковой нити (или лески), причем нити, которые будут висеть вдоль лба, должны быть короче. На нити нанизать бисер, в завершение жемчужину маленького размера. На нити, которые будут висеть вдоль виска, нанизывать и бисер, и маленькие жемчужины, в завершение нанизывать не одну, а две жемчужины.

Аналогичным образом можно сделать ***ожерелье*** из таких же жемчужин (см. рисунок 33). Для этого понадобится специальная застежка для ожерелья, ее можно приобрести в магазине.

Описание работы

•Нанизать жемчужины на нити (количество нитей равно количеству отверстий на планках застежки). Нити привязать параллельно друг другу к отверстиям на застежке: один конец к одной стороне застежки, второй — ко второй стороне.



Модель 13

Браслет из бус (см. рисунок 34) с редкой бахромой из бисера. Браслет можно носить и на руке, и на ноге.

Тебе потребуется: бусы, бисер, жемчужины, шелковая нить или леска, проволока толщиной 0,6 мм.



Рис. 34

Описание работы

• Нанизать бусы вперемежку с жемчужинами на проволоку. С обоих концов нанизать по одной жемчужине. В нескольких местах прикрепить отрезки нити (или лески) и нанизать на них бисер, в завершение по одной жемчужине. Затем проволоку согнуть в спираль.



МОДЕЛЬ 14

Шапочка из бисера с бахромой «сеточкой», украшенной декоративными монетками (см. рисунок 35).

Тебе потребуется: металлическое колечко диаметром 1 см, леска или шелковая нить, резиновая нить толщиной 0,6 мм, бисер, декоративные монетки.

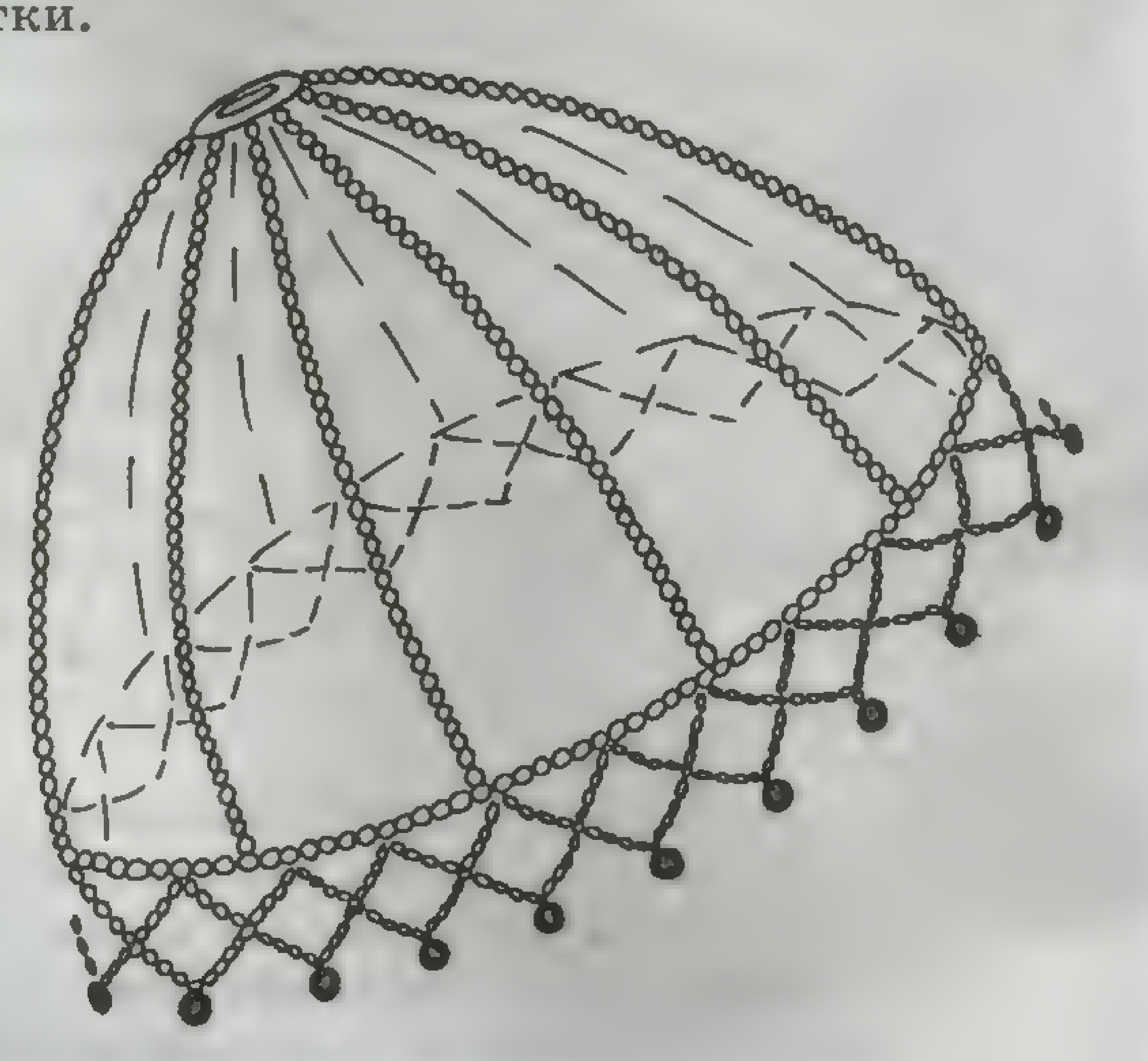
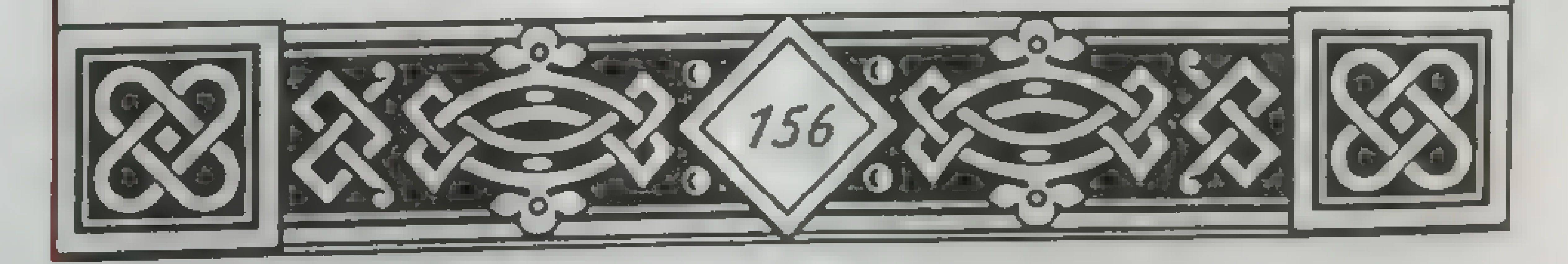
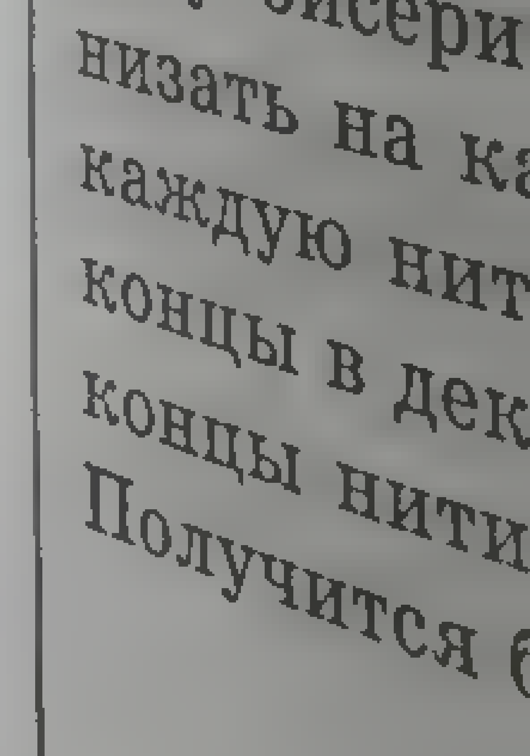


Рис. 35







Описание работы

- Нанизать бисер на резиновую нить длиной, равной обхвату головы на уровне лба. Концы нити завязать узелком и заправить узелок в бисеринки.

- К металлическому колечку привязать отрезки шелковой нити или лески длиной, равной мерке высоты головы от темени до середины лба (прибавить 1 см для припуска). Количество нитей по желанию.

- Нанизать бисер на привязанные к колечку нити. Концы нитей привязать к резиновой нити между бисеринками. Можно продеть конец нити в бисеринку и завязать узелок, а затем узелок спрятать в бисеринку. Концы нитей нужно привязывать на одинаковом расстоянии друг от друга!

- В бисеринки на резиновой нити вдеть через каждые 6 бисеринок отрезки лески или шелковой нити. На концы нити нанизать 4 бисеринки, соседние нити сложить друг с другом и продеть в одну бисеринку, затем вновь разъединить и нанизать на каждую еще по 4 бисеринки, сложить каждую нить с другой соседней нитью и продеть концы в декоративную монетку, завязать узелок, концы нити заправить в ближайшую бисеринку. Получится бахрома, как показано на рисунке 35.



Список источников*

Материалы по ритмам:

1. Finger Cymbal Rhythms for Karsilama (9/8) Music by Shira (http:// www.shira.net)

2. «Middle Eastern Drum History» (http:// www.khafif.com)

3. http://www.bellydance.ru/music/rhythms.shtml статья «Базовые ритмы в арабской музыке» (Статья является частичным переводом статьи Jas's — Rhythms for Dumbek and Belly Dance с сайта http://www.ghawazee.org)

4. http://www.bellydance.ru/music/shira.shtml статья «Краткое введение в средневосточную музыку» (Сокращенный перевод аналогичной статьи на сайте «Art of Middle Eastern Dance by Shira»)

Материалы по истории танца и костюма:

5. Материал сайта http: // www.eastdance.ru

6. N. Mabrouk. Dance in Egypt/ http: // www.arabicdance.ru

7. *Луркер М.* «Египетский символизм». Книга IX. — М.: АДЕ, «Золотой век», 1998.

8. *Я. Липинская, М. Марциняк.* «Мифология Древнего Египта». — М., 1983.

9. *В. Д. Гладкий.* «Древний Мир». Том 2. — М., Центрполиграф, 2001.

* Ссылки на источники, использованные для 1-го и 2-го изданий книги.

ТОРГОВЫЙ ДОМ «ФЕНИКС»

Книги издательства «Феникс»

В Московских региональных представительствах

- **ул. Мартеновская, 9/13 (М «Новогиреево»)**
  т/ф: (095) 305-67-57, 517-32-95, E-mail: *mosfen@nm.ru*
  Директор — Мячин Виталий Васильевич
- **ул. Космонавта Волкова, 25/2 (М «Войковская»)**
  тел/ф: (095)156-05-68, тел.: 450-08-35,
  E-mail: *fenix-m@ultranet.ru*
  Директор — Моисеенко Сергей Николаевич

Издательский Торговый Дом «КноРус»
ул. Б. Переяславская, 46, М «Рижская», «Пр. Мира»
т/ф: +7095-280-02-07, 280-72-54, 280-91-06
E-mail: ***phoenix@knorus.ru***

● ●

В С.-Петербургском региональном представительстве

198096, г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадская, 11
тел.: (812) 183-24-56, e-mail: fenikc-peter@mail.ru
Директор представительства — Нарзиева Анжела Рустамовна
E-mail: *anjeln@yandex.ru*

● ●

В Украине

ООО «Кредо» г. Донецк, пр. Ватутина, 2 (офис 401)
тел. +38062-3456308, 3396085, e-mail: moiseenko@skif.net

г. Запорожье, ул. Глиссерная, 22, комната 19
тел. +380612-134951, 145819, e-mail: vega@comint.net

г. Киев, ул. Вербовая, 17 (СПД Шкаран)
тел. +38044-4644946, 9084576, e-mail: kredok@i.com.ua

● ●

В Ростове-на-Дону в фирменных магазинах

пер. Согласия, 3	**тел.: 99-93-39**
ул. Н.-Данченко, 78	**тел.: 44-69-34**
пер. Соборный, 17	**тел.: 62-47-07**
ул. Большая Садовая, 70	**тел.: 62-06-73**
ул. Пушкинская, 245/61	**тел.: 66-58-32**
	e-mail: *fenix21@inbox.ru*

Серия «Жизнь удалась»

Леонид Брон,
Татьяна Анисимова

Самоучитель восточных танцев. Танец живота

Ответственные редакторы: *Оксана Морозова, Наталья Калиничева*
Технический редактор: *Галина Логвинова*
Корректор: *Наталья Калиничева*
Верстка: *Елена Калитина*
Макет обложки: *Лариса Клепакова*
Макет книги: *Елена Калитина, Татьяна Анисимова*
Фото: *Елена Калитина*


На снимках Леонид Брон, Галина Воякина

Сдано в набор 1.10.2004 г. Подписано в печать 16.10.2004 г.
Формат 84x108 $^{1}/_{32}$. Бумага типографская № 2.
Гарнитура Школьная.
Тираж 7 000.
Заказ № 2417

Издательство «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУИПП «Курск».
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов


ISBN 5-222-06054-3
9785222060544

алась»

н,
мова

ных танцев.
ота

ана Морозова,
алья Калиничева
ана Логвинова
алья Калиничева
а Калитина
са Клепакова
а Калитина,
яна Анисимова
а Калитина

ина Воякина

ечать 16.10.2004 г.
фская № 2.

уринский, 80

УИПП «Курск».
109.
енных диапозитивов

САМОУЧИТЕЛЬ ВОСТОЧНЫХ ТАНЦЕВ. Танец живота